ACEASTĂ CARTE
A APĂRUT DEJA ÎN 17 LIMBI,
ÎN PESTE 5 MILIOANE DE EXEMPLARE!

Maria Treben

Sănătate din farmacia Domnului

CEA MAI CĂUTATĂ CARTE ÎN ROMÂNIA!

HUNGAPRINT

Maria Treben

SĂNĂTATE DIN FARMACIA DOMNULUI

Practica mea în legătură cu plantele medicinale și sfaturi pentru utilizarea lor

HUNGA PRINT KÖNYVEK

HUNGA-PRINT, Budapesta

MARIA TREBEN

Traducător: DANIELA ȘTEFĂNESCU
Ilustrator: VARGA EMMA

Consultant științific: dr. Petre Stroescu
Redactor: Paul Drumaru
Culegere și tehnoredactare computerizată: Cristian-Marius Ghiga

Traducere după Maria Treben:
„Gesundheit aus der Apotheke Gottes",
Verlag Wilhelm Ennsthaler, A-4402 Steyr, ediția a 46-a

Toate drepturile asupra acestei versiuni sînt rezervate editurii Hunga-Print,
Budapesta XIV., Miskolci u. 153.
Orice publicare, reproducere și multiplicare, chiar și a unor fragmente din acest text, sînt interzise.

Prefață

Din Sf. Scriptură, Sirach 38, volumul 4:
Domnul lasă doctoria să crească din Pământ
și-un înțelept n-o disprețuiește !

În ciuda numeroaselor atacuri din diverse părți la adresa persoanei mele și a sfaturilor mele din broșura „Gesundheit aus der Apotheke Gottes" (*Sănătate din farmacia Domnului)*, mulțimea de scrisori primite de la oameni sănătoși și bolnavi, de la medici și tămăduitori din țară și străinătate m-a determinat să-mi pun și mai departe la dispoziția oamenilor cunoștințele și cele mai noi experiențe în legătură cu plantele medicinale, într-o nouă ediție, îmbunătățită și lărgită, a broșurii menționate.

Într-o epocă în care atît de mulți oameni se îndepărtează tot mai tare de modul de viață naturist și sînt amenințați de boli grave din cauza unei false atitudini în fața vieții, ar trebui să regăsim drumul ce duce spre plantele noastre medicinale, pe care Dumnezeu ni le dăruiește din timpuri străvechi prin bunătatea LUI. Preotul Kneipp scrie în cărțile sale **„că pentru fiecare boală a crescut o mică plantă!"** Astfel, oricare om își poate ajuta propria sănătate, dacă va culege cu grijă și la timp plante din „farmacia Domnului", dacă va bea zilnic sau în timpul curei infuzia lor (sub formă de ceai), dacă le va întrebuința extractele ca frecții sau comprese, inhalații sau adaos la apa de baie. Cel ce se decide să întrebuințeze plante medicinale ar trebui să înceapă cu cele depurative (care curăță sîngele), cum ar fi leurda, urzica, ventrilica, păpădia și pătlagina. Astfel de cure urmate exact după prescripție nu pot face niciodată rău. Dacă ele nu aduc alinare și ajutor sau le aduc doar foarte timid, este posibil să existe în locuință sau la locul de muncă zone geografice de perturbare. Atunci ar trebui chemată o persoană care caută surse de apă subterană sau zăcăminte cu ajutorul unei nuiele, pentru a găsi niște zone fără radiații.

În caz de indispoziție serioasă, de febră și alte simptome clare de boală **trebuie cerut neapărat sfatul medicului, consultîndu-l la timp pentru stabilirea diagnosticului.** Bineînțeles că desfășurarea unei boli grele și consecințele ei trebuie urmărite scrupulos de către medic.

Faptul că medicina predată la facultate începe treptat să se intereseze și de medicina naturistă reiese din cel de-al XXV-lea Congres Internațional de Perfecționare al Camerei Federale Germane a Medicilor și al Camerei Austriece a Medicilor, din mai 1980, de la Badgastein (landul Salzburg), la care au participat în jur de 1500 medici.

Profesorul universitar dr. Carl Alken (Universitatea din Saarland, R.F.G.) argumentează o îndreptare tot mai puternică a medicinii predate la facultate spre forțele tămăduitoare ale naturii în felul următor: „După cel de-al doilea război mondial, medicii s-au aflat practic neputincioși în fața tuberculozei sau, de exemplu, a proastei funcționări a rinichilor. A urmat marea schimbare o dată cu **introducerea antibioticelor**, iar astăzi trebuie să ne luptăm deja cu **urmările negative** ale utilizării parțial exagerate, parțial greșite a **acestor «binefăcători»**. La aceasta se adaugă o creștere de forța unei avalanșe a micozelor declanșate de o perturbare a echilibrului biologic normal, de prea multe medicamente și de alte influențe ale mediului."

Urmăresc de ani de zile sesiuni și congrese medicale ale căror rezultate apar și în cotidiene. **Mulți medici cu conștiința responsabilității pun în gardă în fața unei folosiri excesive a medicamentelor.** Se arată mai ales cît de **periculoase pot deveni calmantele.** Ele sînt luate de nenumărați oameni fără control medical și pot dăuna foarte serios diferitelor organe. Medicamentele pentru scăderea tensiunii, de exemplu, luate timp îndelungat, provoacă la femei cancer mamar, după cum au constatat trei grupe de cercetători care au lucrat independent unele de altele, la Boston, Bristol și Helsinki.

Aș dori acum să dau acces bolnavilor la **forța lecuitoare și acțiunea unor plante importante**, prin experiența mea din ultimii doi ani și jumătate, adică din timpul scurs de la

apariția broșurii „Sănătate din farmacia Domnului", și să le întind mîna pentru a se însănătoși. Este înălțător ca omul să poată ieși din disperarea pricinuită de boală, prin propriile sale forțe și propria sa voință, grație ajutorului divin al plantelor noastre medicinale. A-și recuceri sănătatea, a purta singur această răspundere ridică demnitatea omului într-o măsură care **îl scoate pe bolnav din lipsa de speranță a vieții sale.**

Sînt întrebată tot mereu de unde mi-am dobîndit cunoștințele despre plantele medicinale. Nu pot da un răspuns precis. În copilărie îmi petreceam vacanțele școlare la familia unui inspector silvic. Aici puteam trăi și simți intens corelațiile din natură într-un mod ce depășea posibilitățile vîrstei mele. Astfel, copil fiind, eram deja în stare să deosebesc orice plantă, știindu-i și numele; nu-i cunoșteam însă importanța ca plantă medicinală. Mama mea, o adeptă entuziastă a lui Kneipp, se străduia să ne crească pe noi, copiii, în mod naturist, fără influență chimică.

Două evenimente mi s-au întipărit în mod deosebit în minte și viață pe cînd eram copil. O văduvă în vîrstă de aproximativ 40 de ani, mamă a trei copii și bolnavă de **leucemie**, fusese trimisă acasă de la spital ca fiind un caz incurabil. Medicii îi mai dăduseră trei zile de trăit. Sora ei, gîndindu-se disperată la copiii ce urmau să rămînă orfani, a dus urina bolnavei la o vînzătoare de buruieni de leac din apropiere de Karlsbad. Deși această femeie a exclamat speriată: „Abia acum veniți!" – ierburile date au ajutat. La un consult clinic efectuat zece zile mai tîrziu nu s-a mai găsit nici urmă de leucemie.

Un caz asemănător s-a întîmplat cu o femeie de 38 de ani, mamă a patru copii. Și aici era vorba de leucemie și medicii n-au mai dat nici o speranță. Femeia a căutat sfat tot la o vînzătoare de plante medicinale, procurîndu-și ierburile corespunzătoare. Și-a preparat zilnic cîteva cești cu ceaiuri. De fiecare dată cînd trecea prin fața lor lua cîte o înghițitură zdravănă. Chiar dacă n-ajută, n-are nici ce să-mi strice, s-a gîndit. Zece zile mai tîrziu, rezultatul examenului medical a fost: **Nici o urmă de leucemie!**

Din aceste exemple se poate recunoaște cît de important este **să se bea în timpul zilei o mare cantitate de ceai în cazul bolilor ce par incurabile.** Mie mi-a fost clar de atunci **că plantele pot ajuta chiar și în bolile foarte grave, cum ar fi cele canceroase.**

În 1961, de ziua Intrării Maicii Domnului în biserică, a murit buna mea mamă. De atunci am avut sentimentul precis **de a fi împinsă către fitoterapie.** S-au adăugat noi experiențe și treptat m-am integrat tot mai puternic în problema plantelor medicinale din farmacia Domnului. Era ca și cum m-ar fi dirijat o forță mai înaltă, mai ales Maica Domnului, marea salvatoare a tuturor bolnavilor, și mi-ar fi indicat drumul cel sigur. Încrederea în EA, adorația și rugăciunea în fața unei icoane vechi, minunate a Fecioarei Maria, icoană ajunsă într-un mod ciudat în mîinile mele și deci în posesia mea, au ajutat de fiecare dată în caz de dubiu.

Deci nu mă străduiesc să îndrept oamenii numai spre plantele medicinale și puterile lor, ci mai ales spre forța supremă a Creatorului în ale cărui mîini se află cuibărită viața noastră și care o hotărăște. La EL căutăm ajutor și mîngîiere, iar la boală grea luăm smeriți și cucernici ierburi din farmacia LUI. De EL depinde să ne conducă, să ne umple cu daruri și să ne dirijeze viața după voința LUI!

În încheiere aș mai vrea să subliniez că m-am străduit în toate privințele să includ toată practica mea în această broșură revizuită și completată, pentru a o oferi în mod folositor omenirii. Lărgirea voluminoasă a materiei o leg de o rugăminte: Nu-mi telefonați și nu-mi scrieți scrisori! Nefiind medic practician, nu dau consultații!

Indexul alfabetic foarte exact vă va indica **drumul corect** pentru a folosi **plantele adecvate.** Aș mai dori să vă îndrum spre broșura „Maria Treben's Heilerfolge" (*Vindecările Mariei Treben* – Scrisori și relatări despre reușite tămăduitoare), apărută la aceeași editură.

Și încă ceva: **Nu vînd plante medicinale** și nu primesc comenzi de plante medicinale.

Grieskirchen, mai 1980

MARIA TREBEN

Cuprins

Prefață 3

PARTEA GENERALĂ

Despre culegerea, păstrarea și prepararea corectă a plantelor medicinale:
Culegerea - Uscarea 6
Moduri de preparare: Prepararea ceaiului (Opărire sau infuzie - Extract rece) - Tinctura (Esența) ... 7
Sucul proaspăt - Terciul de plante - Compresele cu aburi din plante 7
Prepararea alifiilor și a uleiurilor 7
Băile de plante (Baie completă - Baie de șezut) 8
Compresele cu ierburi suedeze 9

PLANTELE MEDICINALE DIN FARMACIA DOMNULUI

Brusturele 10
Cașul-popii, nalba 10
Cimbrul 13
Ciuboțica-cucului 15
Coada-calului 17
Coada-șoricelului 21
Crețișoara 23
Drăgaica, sînzienele 25
Filimica 28
Leurda 30
Măcrișul-iepurelui 32
Mușețelul 33
Nucul 35
Obligeana 36
Păpădia 39
Pătlagina-îngustă 41
Pedicuța 44
Podbalul 46
Porumbul 47
Pufulița-cu-flori-mici 48
Rostopasca 52
Salvia, jalesul 54
Splinuța 56
Sunătoarea 57
Tătăneasa 59
Traista-ciobanului 61
Turița-mare 64
Urzica 65
Urzica-moartă-galbenă 69
Ventrilica 70
Vîscul 72

Ierburile suedeze (inclusiv rețeta „Micul bitter suedez" și „Manuscris vechi") 74
Vinul pentru inimă 85
Un amestec de ceaiuri pentru masa de familie 86

SFATURI PENTRU DIFERITE BOLI

Acneea - Apoplexia (după un atac de apoplexie cu fenomene de paralizie) 88
Apoplexia (metode profilactice) - Artroza, artrita, coxartroza - Atrofia musculară - Avorturile - Boala organelor auzului datorată răcelii - Bolile cardiace și circulatorii - Calculul biliar - Cataracta și glaucomul - Colica apendiculară - Constipația - Creșterea frumoasă a părului - Deșosarea (retractarea gingiei) și dinții mobili - Diabetul zaharat - Durerile după amputare (dureri la piciorul-fantomă) - Edemele - Emfizemul pulmonar - Erizipelul - Fimoza - Fistulele - Formarea gușei - Guturaiul de fîn - Hemangiomul - Hemofilia - Histeroptoza - Înapetența la copii - Incontinența urinară - Inflamațiile purulente ale patului unghiilor - Lăcrimarea - Leziunile coloanei vertebrale - Menoragiile - Mirosul gurii și limba saburală - Nefrita și pionefrita - Nevralgiile faciale - Nisipul la rinichi și la vezică și calculul renal - Panarițul - Parkinsonismul - Psoriazisul - Rezultatele școlare slabe - Scleroza în plăci - Somnul neliniștit - Sughițul - Toplrea substanței osoase - Transpirația nocturnă - Tremurul membrelor - Viermii - Zona zoster

SFATURI PENTRU BOLI DE NATURĂ CANCEROASĂ

Cancerul ganglionilor limfatici - Cancerul intestinelor 111
Cancerul laringelui - Cancerul limbii - Cancerul oaselor - Cancerul organelor pelviene - Cancerul pancreasului - Cancerul pielii - Cancerul plămînului - Cancerul rinichiului - Cancerul sînului - Cancerul stomacului - Cancerul testiculelor - Cancerul tiroidei - Ciroza hepatică și cancerul ficatului - Leucemia - Tumorile

Sfat important 122
Fermentarea lactică 122
Index alfabetic 123

PARTEA GENERALĂ

Despre culegerea, păstrarea și prepararea corectă a plantelor medicinale

CULEGEREA

Premisa culegerii este cunoașterea plantelor medicinale. Dacă ea este îndeplinită, atunci se pune problema culegerii plantelor la timpul potrivit, la locul potrivit și în modul potrivit.

Cele mai bune efecte lecuitoare au, conform experienței, ierburile proaspăt culese; ele sînt neapărat necesare pentru o reușită în cazurile de îmbolnăviri grave.

Ierburile proaspete vi le puteți culege singuri, începînd cu primăvara timpurie, uneori deja înainte de sfîrșitul lui februarie, pînă prin noiembrie. Unele pot fi găsite chiar în timpul iernii sub pătura de zăpadă, dacă li s-a reținut locul (de exemplu: rostopasca).

Pentru iarnă se face o provizie nu excesiv de mare de ierburi. În acest scop, trebuie să le culegem în perioada conținutului cel mai mare de substanțe active.

La **FLORI** aceasta este la începutul perioadei de înflorire.
La **FRUNZE** – înainte și după perioada de înflorire.
RĂDĂCINILE sînt scoase din pămînt la începutul primăverii sau toamna.
FRUCTELE se culeg în perioada coacerii.

A se respecta următoarele indicații: Să nu se adune decît plante sănătoase, curate, fără insecte! Să se culeagă plantele în zilele însorite, în stare uscată, atunci cînd roua s-a dus.

Nu sînt locuri bune de cules următoarele: cîmpurile îngrășate chimic, cîmpiile și malurile de ape murdare, infestate, terasamentele de cale ferată și locurile apropiate de străzi cu circulație intensă, de autostrăzi și instalații industriale.

Cruță natura! (Nu rupe plantele cu rădăcină cu tot, nu face pagube!) Unele specii – monumente ale naturii – sînt ocrotite de lege. Există destule plante medicinale cu același efect care nu se află sub ocrotire legală (de exemplu: urechea-ursului – ciuboțica-cucului).

A nu se strivi florile și frunzele în timpul culesului și a nu se utiliza pungi și sacoșe de plastic pentru adunat! Plantele încep să transpire și se înnegresc mai tîrziu, în timpul uscatului.

USCAREA

Plantele nu se spală înainte de a fi puse la uscat, dar se taie mărunt. Ceea ce s-a cules se așază afînat pe bucăți de cîrpă sau de hîrtie netipărită și se usucă la umbră sau în încăperi aerisite, călduroase (poduri) cît se poate de repede. Pentru rădăcini, scoarțe sau porțiuni foarte zemoase ale plantelor este adesea indicată o uscare cu căldură artificială. Temperatura nu are voie să depășească 35 grade. Rădăcinile care sînt spălate temeinic, vîscul și pufulița ar fi bine să fie tăiate înainte de uscare.

Numai plantele foarte bine uscate pot fi păstrate pentru iarnă. Cele mai indicate în acest scop sînt borcanele sau cutiile de carton ce pot fi închise. A se evita recipientele din plastic și cutiile de tablă! Plantele ar trebui ferite de lumină (a se folosi borcane colorate, cele verzi sînt cele mai bune).

Aprovizionați-vă doar pentru **o singură** iarnă! Plantele își pierd cu timpul forța tămăduitoare. Fiecare an ne binecuvîntează cu o nouă generație de plante.

Moduri de preparare

PREPARAREA CEAIULUI

Opărire sau infuzie: Se taie plantele proaspete și se pun într-un vas de sticlă sau alt recipient nemetalic. Se fierbe apa, se trage de pe foc și se toarnă peste plantele pregătite. Plantele proaspete nu se lasă să stea în vas – pentru ca ceaiul să „tragă" – decît foarte scurt timp (ajunge 1/2 minut)! Ceaiul trebuie să fie foarte deschis la culoare: galben deschis sau verde deschis. Plantele uscate se lasă să stea ceva mai mult timp (repaos: 1-2 minute). Un ceai astfel preparat este mult mai sănătos și mai plăcut ochilor.

Rădăcinile se introduc în cantitatea de apă rece indicată, se pun să dea cîteva clocote și se lasă să stea 3 minute.

Rația de ceai pentru o zi se introduce într-un termos și se bea din cînd în cînd cîte 1 înghițitură pe parcursul întregii zile, corespunzător indicației. În general se pune 1 linguriță (cu vîrf) de plante la 1/4 litru de apă (=1 ceașcă), altfel conform indicației de la fiecare plantă în parte.

Extract rece: Unele plante medicinale (de exemplu cașul-popii, vîscul sau obligeana) n-au voie să fie opărite, întrucît și-ar pierde forța curativă prin acțiunea căldurii. Un ceai din aceste plante se obține prin extract rece (numit și macerat). Cantitatea indicată la fiecare plantă în parte se lasă în apă rece la macerat 8-12 ore (în general peste noapte), apoi maceratul se încălzește doar ușor (pînă la temperatura bună de băut), iar rația pentru o zi se păstrează într-un termos care a fost clătit în prealabil cu apă fierbinte. Amestecul de extract rece cu infuzie este considerat cel mai bun mod de utilizare a plantelor medicinale: Plantele se lasă peste noapte la rece, în jumătate din cantitatea de apă indicată, iar dimineața se strecoară. Plantele rămase se opăresc acum cu cealaltă jumătate a cantității de apă (fierbinte) și se strecoară din nou. Se amestecă extractul rece (maceratul) și infuzia. Prin această preparare a ceaiului se obțin substanțele active care sînt solubile fie numai în apa rece, fie numai în cea fierbinte.

TINCTURA (ESENȚA)

Tincturile sînt tot extracte obținute de data aceasta din rachiu de secară sau de fructe de 38-40%. O sticlă sau alt recipient ce poate fi astupat se umple cu respectivele plante pînă la gît, fără a se îndesa, iar deasupra se toarnă rachiu de fructe sau de secară. Sticla este lăsată să stea, bine închisă, la loc călduros (cca. 20 grade) 14 zile sau chiar mai mult, timp în care se agită des, apoi se strecoară, iar ceea ce rămîne se stoarce bine. Uz intern: amestecate cu ceai, tincturile se iau sub formă de picături; uz extern: frecții sau comprese.

SUCUL PROASPĂT

Sucurile proaspete de plante se iau sub formă de picături sau se folosesc pentru tamponarea zonelor bolnave de pe corp. Se obțin cu ajutorul storcătorului electric de uz casnic care mărunțește plantele, presîndu-le în același timp. Sucurile ar trebui făcute proaspăt în fiecare zi. Totuși, introduse în sticluțe și bine astupate, pot ține cîteva luni dacă sînt păstrate la frigider.

TERCIUL DE PLANTE

Tulpinile și frunzele se zdrobesc pe un fund de lemn cu ajutorul unui sucitor de tăiței pînă se formează un terci. Acesta se întinde pe o pînză care se aplică pe porțiunea bolnavă, se leagă cu o bucată de cîrpă și se menține cald. Această compresă cu terci se poate păstra și peste noapte.

COMPRESELE CU ABURI DIN PLANTE

Se fierbe apă într-o oală, se atîrnă deasupra o sită în care se introduc plante proaspete sau uscate și se acoperă. După cîtva timp se iau plantele calde, muiate, se pun într-o pînză cu țesătura rară și se aplică pe locul suferind. Totul este acoperit apoi cu un postav de lînă și legat strîns cu mai multe cîrpe. N-are voie să apară nici un fel de senzație de rece. Foarte eficiente sînt compresele cu aburi de coada-calului. Compresele cu aburi sînt lăsate să-și facă efectul timp de 2 ore sau chiar peste noapte.

PREPARAREA ALIFIILOR ȘI A ULEIURILOR

Se mărunțesc de 2 ori cîte 2 mîini pline de plante. Se încing 500 grame de untură de porc, ca și cum s-ar pune șnițele la prăjit. Plantele se amestecă în această grăsime fierbinte, se lasă să sfîrîie scurt în tigaie, se amestecă în continuare, se trage tigaia de pe foc, se acoperă și se lasă la rece peste noapte. A doua zi se încălzește totul ușor, se filtrează printr-o bucată de tifon, iar crema astfel obținută se introduce cît este caldă în borcanele pregătite dinainte.

Prepararea uleiurilor are loc astfel: Florile sau plantele se bagă fără a se îndesa într-o sticlă pînă la gît și se toarnă deasupra ulei de măsline presate la rece, în așa fel încît uleiul să acopere plantele cu un strat gros de 2 degete. Se lasă 14 zile la soare sau în apropierea mașinii de gătit.

BĂILE DE PLANTE

Baie completă: Plantele respective sînt puse peste noapte la macerat în apă rece. Pentru 1 baie este nevoie de 1 găleată (6-8 litri) plină cu plante proaspete sau de 200 grame de plante uscate. A doua zi, cantitatea respectivă este încălzită, iar extractul este turnat în apa de baie. Durata băii – 20 minute. Inima trebuie să stea în afara apei. Să nu vă ștergeți după baie, ci să vă băgați în pat în halat sau prosop de baie ca să transpirați timp de 1 oră.

Baie de șezut: Pentru 1 baie de șezut se iau numai 1/2 găleată de plante proaspete sau aproximativ 100 grame de plante uscate și se procedează ca la baia

completă. Apa trebuie să ajungă pînă deasupra rinichilor. Trebuie respectate indicațiile de la fiecare plantă în parte!

Apa reîncălzită a băii complete sau a celei de șezut poate fi folosită încă de 2 ori.

COMPRESELE CU IERBURI SUEDEZE (COMPRESELE CU BITTER SUEDEZ)

În funcție de dimensiunea locului suferind, se ia o bucată mai mare sau mai mică de vată sau celofibră, se umezește cu bitter suedez și se aplică pe porțiunea bolnavă, care a fost unsă înainte în mod obligatoriu cu untură de porc sau pomadă de filimică, pentru ca alcoolul să nu tragă grăsimea din piele. Se poate pune deasupra o bucată ceva mai mare de plastic, pentru a menaja lenjeria, iar abia apoi se leagă o cîrpă caldă, eventual o fașă. Compresa este lăsată să acționeze 2-4 ore în funcție de boală sau de modul în care este suportată. Dacă pacientul suportă, compresa poate fi ținută chiar întreaga noapte. După îndepărtarea ei, pielea se pudrează. Dacă apar totuși iritări ale pielii la persoanele mai sensibile, atunci compresele trebuie folosite timp mai scurt sau scoase din cînd în cînd. Persoanele alergice nu trebuie să utilizeze plasticul, ci vor lega direct cîrpele peste bucata de vată sau celofibră. Să nu se uite în nici un caz ungerea pielii cu grăsime înainte de aplicarea compresei! Dacă apar mîncărimi, ungeți locul cu pomadă de filimică.

Cu aceste comprese nu este obligatoriu să stați la pat; dacă sînt bine fixate, se poate ședea sau chiar umbla cu ele prin casă.

BRUSTURELE* (Petasites officinalis)

Brusturele crește pe maluri de rîuri și pîraie, în șanțuri și liziere. Se mai numește și broscălan, brustur, buedeaciumei, captalan, clococean, gulă-de-baltă, lipan, podvalmare, smîntînică. Este sensibil mai mare decît podbalul galben, din a cărui familie face parte. Frunzele sale devin mari cît pălăria, sînt ușor dințate și acoperite cu un puf gri pe partea inferioară. Florile, în nuanțe de la alb murdar pînă la roz pal, au forma unor coșulețe și sînt dispuse des pe porțiunea superioară a tulpinii.

Rădăcinile, care au acțiune antitermică și au fost foarte căutate în timpul epidemiilor de ciumă, se culeg încă înainte de perioada de înflorire. Ceaiul sudorific se administrează în caz de **febră, insuficiență respiratorie, artrită (gută) și epilepsie**. Se beau zilnic, încetul cu încetul, 1-2 cești. Frunzele mari și proaspete se aplică sub formă de comprese, nu doar la **entorse, luxații și picioare rănite de prea mult umblat**, ci și în orice fel de **arsură, în leziuni ulceroase canceroase și în plăgi usturătoare.**

MODURI DE FOLOSIRE

Prepararea ceaiului: 1 linguriță rasă de rădăcini de brusture se pune peste noapte la macerat în 1/4 litru de apă, se încălzește dimineața și se strecoară.

Comprese: Frunzele proaspete sînt spălate, zdrobite și aplicate sub formă de compresă. Această operație se repetă zilnic de mai multe ori.

CAȘUL-POPII, NALBA (Malva vulgaris – M. neglecta)

Cașul-popii cu frunze mici (M. vulgaris) – numit și bănuți, caș, colăcel, covrigel, nalbă-sălbatică, nalbă-rotundă, turtele – crește pe lîngă garduri, margini de drum, ziduri vechi și grohotișuri de pantă, însă numai în imediata apropiere a unei regiuni populate. Dacă este găsit vreodată departe de orice așezare omenească, este sigur că acolo au fost odată o curte, o fermă sau o casă. Cașul-popii cu frunze mari (Malva grandifolia – M. silvestris) este general cunoscut sub numele de **nalbă**, eventual nalbă-albă, nalbă-de-cîmp, nalbă-mică. Aceste plante, ca și alte varietăți de Malva, sînt răspîndite prin grădinile de flori și zarzavat. Ele conțin în frunze, flori și tulpini substanțe mucilaginoase și tanante. Cașul-popii cu frunzele mici este o plantă tîrîtoare, puțin lemnoasă la baza rizomului. Ea are frunze cu lujer lung, zimțate rotund și flori mici, de la violet la roz pal. Fructul rotunjor arată ca o roată de caș, de aceea numele de „cașul-popii". Nu există probabil decît puțini copii crescuți la țară care n-au mîncat aceste

* Am trecut plantele în ordinea alfabetică a denumirii lor principale *românești*. Celelalte denumiri populare de circulație mai restrînsă sînt enumerate tot în ordine alfabetică, în cadrul subcapitolului rezervat fiecărei plante în parte (n. tr.).

„rotițe de caș" sau nu s-au jucat cu ele. Florile, frunzele și tulpinile se culeg din iunie pînă în septembrie. Întrucît la uscat se pierd din substanțele mucilaginoase, planta ar trebui utilizată cît se poate de proaspătă. Dar și planta uscată mai are suficiente puteri tămăduitoare.

Nalba se dovedește benefică mai ales sub formă de ceai în **inflamațiile mucoaselor** din interiorul organismului, în **gastrite, în inflamațiile mucoaselor vezicale (ale vezicii urinare), gastro-intestinale** și ale **cavității bucale**, ca și în **ulcerele gastrice (stomacale) și intestinale**. În acest scop se poate prepara o supă din frunze amestecate cu orz. Întîi se lasă orzul să fiarbă, iar cînd s-a răcit, se adaugă frunzele de nalbă.

Nalba este indicată și în caz de **secreție pulmonară abundentă, bronșită, tuse** și **răgușeală** puternică (deci în **laringită**), **amigdalită și gură uscată**. Ca să nu se distrugă substanțele mucilaginoase, planta se lasă peste noapte în apă rece, pentru a se forma așa-numitul extract rece. Rația pentru o zi este de 2-3 cești călduțe, băute în înghițituri mici. Chiar și în cazul unui **emfizem pulmonar** rebel, considerat adesea incurabil, care provoacă grele insuficiențe respiratorii, nalba are un efect lecuitor. Se beau minimum 3 cești pe zi, după cum am menționat mai sus, iar frunzele și florile, zdrobite, strecurate și bine încălzite, se pun peste noapte sub formă de comprese în zona bronhiilor și pe piept.

Excelente se dovedesc băile de ochi și compresele la ochi făcute cu ceai de nalbă călduț, pentru cazurile rare cînd apare o **secare a secreției lacrimale**, care creează bolnavului o oarecare indispoziție și senzația de neajutorare.

Spălăturile cu nalbă călduță sînt benefice în **alergiile tenului**, care provoacă mîncărimi și usturimi faciale. Nalba este folosită, extern, pentru **răni, abcese, picioare sau mîini umflate** provenite de pe urma unor **fracturi** sau a unor **flebite**. În aceste cazuri se prescriu băi de picioare sau de mîini (a se vedea „Moduri de folosire").

Aceste băi au dat în practica mea rezultatele cele mai bune. Ele sînt foarte indicate tocmai după o **fractură la picior**, cînd acesta este tot mereu suprasolicitat și se umflă.

În vecinătatea noastră locuia o femeie care-și rupsese cu niște ani în urmă glezna. Avea permanent probleme cu piciorul și într-o zi a trebuit să se interneze iarăși în spital. Am întîlnit-o după ce a fost externată, șchiopătînd tare, iar piciorul era umflat pînă peste genunchi. Deși mergea cu baston, înainta într-un ritm de melc. Am luat împreună nalbe proaspete. A doua zi și-a început băile. Nu exagerez cînd povestesc că după o săptămînă n-a mai avut nevoie de baston și piciorul arăta din nou normal. La fel a fost și cu o altă femeie care-și fracturase încheietura mîinii drepte și aceasta o jena tot mereu. Ce gospodină și mamă își poate menaja mîna dreaptă? În fiecare noapte, mîna îi zvîcnea și mult timp i s-a umflat zilnic. Întîlnind-o, am sfătuit-o să facă băi de nalbă. Și acest caz s-a ameliorat grabnic.

Un **picior umflat cu ulcer varicos** nu trebuie neglijat, nici chiar la bătrînețe. Și aici ajută băile de nalbă combinată cu frunze proaspete de pătlagină. Acestea din urmă se spală bine și se aplică umede pe rană deschisă. Rana se închide peste noapte și nu se mai deschide, chiar dacă era veche de 10-15 ani sau și mai mult. Dacă vă chinuiți cumva cu o astfel de rană deschisă, urmați-mi sfatul în legătură cu frunzele proaspete de pătlagină. Veți fi surprinși cît de repede se va închide leziunea. Și nu veți mai gîndi, citind aceste rînduri: „Aici doamna Treben exagerează rău de tot!" Dacă afirm toate acestea, este în urma experienței adunate în ultimul timp.

Acum vreau să relatez o istorioară care, deși pare miraculoasă, corespunde totuși realității: Este realmente uimitor ce performanțe poate avea această micuță plantă medicinală care se tîrăște pe pămînt. Ședeam într-o zi în Linz, singură la o masă a cazinoului teatrului, pentru a mînca de prînz. O doamnă s-a așezat la masa mea și, intrînd în vorbă, am aflat că-și face griji în legătură cu soțul ei care trebuie să se interneze periodic în spital, iar de curînd și-a pierdut și vocea. Medicii tot evitau să răspundă la întrebările ei și îi era teamă să nu fie vorba despre un **cancer laringian**. „Nu fiți descurajată", i-am spus. „Încercați cu plante medicinale. Doar există minunata nalbă care ajută în **laringite**. Se face cu ea gargară de mai multe ori pe zi, iar resturile plantelor din care s-a preparat ceaiul – amestecate cu făină de orz – se aplică peste noapte sub formă de comprese calde cu terci." Aceasta s-a întîmplat într-o joi. La masă ne-am împrietenit și am făcut schimb de adrese. Săptămîna următoare, miercuri, respectiva doamnă mi-a telefonat: „Un înger păzitor v-a scos în calea mea și m-a trimis la masa dumneavoastră. Soțul meu este mai bine. Am făcut exact așa cum ați spus. Fiica noastră este medic la Viena. I-am comunicat intenția mea de a-l scoate pe tatăl ei din spital, ca să încerc să-l tratez cu plante medicinale. <<Dacă asta te liniștește, mamă, încearcă!>> mi-a spus. Apoi am vorbit cu doctorul nostru care a zis și el că n-are în principiu nimic împotriva plantelor medicinale. Deci mi-am luat soțul acasă; el făcea gargară, iar eu îi puneam compresele calde la gît. De cîteva zile și-a recăpătat chiar și glasul."«După o săptămînă a venit un al doilea telefon: „Soțul meu e bine și speră să-și poată relua curînd orele și să-și țină cursurile. Aș vrea doar să vă mai comunic ce a zis medicul primar care-l consultă pe bărbatul meu, cînd i-am povestit totul: <<Femeia aceasta merită o medalie de aur!>>"

Buna noastră nalbă nu este deci eficace doar în **laringite**, ci și în **cancer laringian**. În astfel de cazuri se prepară un extract rece, lăsînd peste noapte cantitatea de plante necesară dozei pe o zi să stea la macerat în 2 1/2 litri de apă (1 linguriță cu vîrf de plante la 1/4 litru de apă). Dimineața, maceratul se încălzește ușor și se ține într-un termos clătit în prealabil cu apă fierbinte. Se beau 4 cești pe parcursul zilei, încetul cu încetul, iar cu restul se face gargară. În cazul unei **uscăciuni a gurii, gîtlejului și nasului**, care stîrnește deseori o puternică nervozitate a bolnavului, se face tot gargară și se clătește gura de mai multe ori pe zi cu ceai de nalbă. Și contra **uscăciunii ochilor** se folosesc cu succes băi și comprese cu același ceai.

Nalba, care crește mai ales pe lîngă gospodăriile țărănești, este alungată tot mai mult în zilele noastre din aceste locuri. În strădania de a îndepărta umezeala și murdăria și de a da casei un aspect plăcut și în exterior, se toarnă deseori o fîșie de beton în jurul casei sau un pavaj pentru scurgerea apei de ploaie. Atunci i se ia însă nalbei locul ei moștenit de generații. Așa dispare tot mai mult acest mare ajutor al omenirii, pentru care n-avem cuvinte destule să-i mulțumim Domnului!

MODURI DE FOLOSIRE

Prepararea cealului: Numai ca extract rece! Se pune 1 linguriță (cu vîrf) de plante la 1/4 litru de apă, se lasă să stea peste noapte la macerat, dimineața se încălzește ușor.

Băi de picioare și mîini: 2 mîini pline de nalbă se lasă peste noapte în apă rece, într-un recipient de 5 litri. A doua zi se încălzește totul atît cît suportă mîinile și picioarele. Durata băii – 20 minute. Apa, reîncălzită, poate fi folosită încă de 2 ori.

Comprese: Resturile de plante de după prepararea ceaiului se încălzesc ușor în puțină apă și se face un terci, amestecîndu-le cu făină de orz; terciul se întinde pe o bucată de pînză și se aplică local, cît e cald.

· CIMBRUL (Thymus serpyllum)

Numit și buruiană-de-balsam, cimbrișor, cimbru-de-cîmp, cimbru-sălbatic, iarba-cucului, lămîiță, sărpun, tămîiță, timian, cimbrul crește pe pășuni însorite, pe povîrnișuri și pe liziere înguste și preferă mușuroiul mic de furnici de pe cîmpii. Are nevoie de multă căldură și mult soare; de aceea îi plac suprafețele pietroase și pășunile alpine unde căldura pămîntului radiază în mod special.

În arșița soarelui amiezii, din pernițele florilor violete se revarsă un parfum foarte aromat care atrage insecte și albine. Dintotdeauna m-au ademenit aceste flori minunate cu mireasma lor cu totul aparte; simpatia și dragostea mea le aparține încă din copilărie.

Cimbrul a venit la noi în secolul al XI-lea din țările mediteraneene, iar speciile cultivate și iarăși sălbăticite se găsesc în grădinile noastre mai cu seamă ca **cimbru-de-grădină** (Thymus vulgaris), numit și cimbru, cimbrișor, cimbru-mirositor, iarba-cucului, lămîiță. Acesta, spre deosebire de cimbrul-de-cîmp, ajunge pînă la o înălțime de 50 centimetri. Ambele au același efect curativ.

Cimbrul era renumit încă din antichitate. Tradiția spune: „Cimbrul este mai ales repezit, înfierbîntat și aprins. El stimulează **fluxul diuretic și ciclul lunar**, accelerează **avorturile**, iar la o naștere normală grăbește ieșirea pruncului din trupul mamei. Băutura preparată din el curăță părțile interne ale organismului."

Stareța Hildegard von Bingen menționează cimbrul ca leac împotriva **leprei, a paraliziei și a bolilor de nervi**. Cine bea dimineața în loc de cafea o ceașcă cu ceai de cimbru va resimți curînd efectul său binefăcător: o prospețime a spiritului, o senzație plăcută în stomac, lipsa tusei de dimineață și o stare generală bună.

Cimbrul, mușețelul și coada-șoricelului culese în soare și aplicate ca pernă uscată de plante, la care se bea simultan un ceai făcut din aceste plante, ajută în alinarea **durerilor nevralgice faciale**. Dacă acestea sînt însoțite de **crispări** ale feței, se folosește suplimentar o pernă uscată de pedicuță. Un țăran în vîrstă de 79 de ani suferea de 27 de ani de o gravă **nevralgie facială**. Fusese operat deja de cîteva ori la față. Își atrăsese boala cînd venise într-o zi acasă ud leoarcă de la cîmp și, fiind chemat în calitatea sa de primar la o ședință urgentă, nu avusese timp să-și schimbe hainele, plecînd cu ele ude pe el. În ultimele luni ale bolii, gura i se retrăsese cu dureri mari aproape pînă la ureche. Compresele cu ierburi suedeze i-au adus la început o ușoară ameliorare. Abia cînd plantele enumerate mai sus și culese în soare i s-au aplicat ca pernă, s-a văzut fulgerător o schimbare în bine. A mai băut din acest fel de ceai și după ce i-a trecut nevralgia facială.

Cînd copilul meu avea vreo 4 ani, nu se putea reface după un **tifos**. Doi ani am tot încercat fără rezultat diferite metode. După o singură baie de cimbru, cu durata de 20 minute, la care fusesem sfătuită, a ieșit un alt copil din cadă. Ca și cum s-ar fi apăsat un buton, a căzut de pe el tot ce era bolnav asemenea unui palton și din acea zi a început să înflorească în mod vizibil.

Cimbrul se culege în perioada înfloririi, din iunie pînă în august; cel mai bun este cel cules în soarele amiezii. Florile pot fi puse într-o sticlă umplută pînă la gît și lăsate 10 zile la macerat în ulei sau se poate face un sirop. Uleiul de cimbru se folosește contra **paraliziei, în apoplexie, scleroză în plăci (multiplă), atrofie musculară, reumatism și entorse**.

În cazul **crampelor abdominale, stomacale și menstruale**, ca și în **spasmele organelor pelviene (genitale)**, este indicat cimbrul atît în uz intern cît și în uz extern. Se beau 2 cești pe zi. Florile culese în soarele amiezii și uscate se aplică extern sub formă de perne de plante în cazul crampelor. Înainte de culcare, această pernă se încălzește într-o tigaie și se pune pe stomac sau bazin. Se recomandă pernele de plante și în **umflături, contuzii și reumatism vechi**.

Asociat în părți egale cu pătlagina-îngustă, cimbrul și-a dovedit eficacitatea în combaterea **afecțiunilor căilor respiratorii, a secrețiilor abundente ale bronhiilor și a astmului bronșic**, ba chiar a **tusei convulsive**. Într-o ceașcă cu apă fierbinte se introduc o felie de lămîie și 1 linguriță de amestec cimbru-pătlagină. Repaos: 1/2 minut. Ceaiul trebuie băut foarte fierbinte și în înghițituri mici. Se prepară proaspăt de 4-5 ori pe zi; dacă amenință pericolul unei **pneumonii**, acest ceai luat din oră-n oră în înghițituri mici nu-și va rata efectul. Din fericire, mai există încă multe mame care n-au uitat cimbrul. De foarte multe ori nu se ține însă seama de faptul că dacă se dă copiilor băutură direct de la frigider se poate ajunge la o **bronșită cronică**, iar aceasta duce în anii următori la **emfizem** cu grea insuficiență respiratorie.

Tinctura de cimbru (a se vedea „Moduri de folosire") servește ca frecție pentru **fortificarea membrelor la copiii slab dezvoltați**; dar și bolnavii de **scleroză în plăci (multiplă)** ar trebui să apeleze la această fricționare.

De cît chin ar putea fi cruțate unele familii dacă un copil bolnav ar fi tratat la timp cu cimbru, fie sub formă de ceai, fie de băi. Mulți copii agitați sau nervoși au căpătat un somn sănătos printr-o baie de cimbru. Dar și oamenii suferind de **surescitare nervoasă și depresiuni** se însănătoșesc la scurt timp după ce fac asemenea băi.

N-ar trebui trecut cu vederea faptul că această plantă medicinală este un remediu indicat contra **patimei beției**. Se toarnă 1 litru de apă clocotită peste 1 pumn plin de cimbru, se acoperă și se lasă 2 minute în repaos. Ceaiul se pune într-un termos și se dă alcoolicului la fiecare sfert de ceas cîte 1 lingură plină. Urmează grețuri, vărsături, purgație și urinări puternice, valuri de sudoare, o mare poftă de mîncare și senzație de sete. În caz de recidive, care la început sînt inevitabile, iar mai tîrziu tot mai rare, cura se repetă.

Și în **crizele de epilepsie** se recomandă cimbrul. Ceaiul, 2 cești pe zi, nu se bea în criză, ci pe tot parcursul anului sub formă de cură de 2-3 săptămîni, cu întreruperi de cîte 10 zile. Minunat și foarte prielnic este siropul de cimbru. În **răceli**, el se administrează înaintea meselor.

MODURI DE FOLOSIRE

Infuzie: O linguriță (cu vîrf) de plante este opărită cu 1/4 litru de apă proaspăt fiartă și se lasă să stea puțin.

Adaos la baie: Pentru 1 baie completă – 200 grame de plante (a se vedea „Băi complete" la capitolul „Partea generală").

Tinctură de cimbru: Cu inflorescențele culese în soarele amiezii se umple o sticlă pînă la gît, fără a se îndesa, se toarnă rachiu de secară sau de fructe de 38-40% și se lasă să stea 14 zile la soare.

Ulei de cimbru: Cu inflorescențele culese în soarele amiezii se umple o sticlă, fără a se îndesa și se toarnă deasupra ulei de măsline presate la rece, în așa fel încît uleiul să stea peste flori într-un strat gros de 2 degete. Se lasă 14 zile la soare sau în apropierea mașinii de gătit.

Pernă de plante: Se umple o pernă cu plante și se însăilează.

Sirop de cimbru: Florile și tulpinile culese în soare se umezesc cu mîinile ude la introducerea într-un borcan. Se pun în straturi cu zahăr nerafinat și se apasă pentru a se îndesa în borcan. Se lasă totul cca. 3 săptămîni la loc însorit. La filtrare, florile și tulpinile îmbibate cu zahăr trebuie spălate doar cu puțină apă, care se toarnă apoi la sirop. Se pune siropul la foc mic să se evapore fără a-l lăsa să fiarbă. Siropul n-are voie să devină nici prea subțire, nici prea gros, deci este lăsat să se răcească o dată sau de două ori, pentru a se face o probă.

CIUBOȚICA-CUCULUI

(Primula officinalis – P. veris)

Florile galben-aurii ale acestei specii de **ciubotica-cucului** răspîndesc o mireasmă plăcută, asemănătoare mierii și formează o umbelă dispusă pe o tulpină înaltă de 10-20 centimetri, care se ridică din centrul unei rozete. Această varietate se mai numește și aglică, anghelină, calce, cinci-foi, cizma-cucului, talpa-gîștei, țîța-caprei, țîța-oii, urechița-ursului. Ea crește cu precădere pe cîmpiile din zonele deluroase și prealpine.

Foarte răspîndita Primula eliator, cunoscută tot sub numele de **ciubotica-cucului**, dar și de aglici, agrișel sau țîța-vacii, crește pe mai toate cîmpiile, la margini de păduri și sub tufișuri și poartă pe tulpina înaltă o umbelă florală de un galben deschis, cu un parfum slab. Forța ei curativă este egală în valoare cu cea a Primulei officinalis, putînd fi folosită exact în același fel.

O altă subspecie, Primula auricula, cunoscută sub denumirile de **urechea-ursului**, ciubotica-cucului, ciubotica-ursului, urechea-șoarecelui, urechiușe, este o plantă alpină, care se află sub stricta ocrotire a legii, neavînd deci voie să fie culeasă.

Aflîndu-mă într-o societate, vecinul meu de masă mi-a povestit că este la Gallspach la cură. Aceasta fusese ultima sa speranță. Întrucît cura se apropia de sfîrșit probabil fără nici un rezultat, nu știa ce să mai facă. În ciuda somniferelor foarte puternice, nu putea dormi. Neurologii din Linz și Viena nu l-au putut elibera de acest calvar: Cînd se întinde seara în pat, mort de oboseală, îl cuprinde o durere de parcă i-ar stinge cineva o țigară aprinsă pe partea anterioară a labei piciorului. Din această cauză este fizic și sufletește la pămînt și în pragul disperării. I-am spus că știu un ceai excelent contra **insomniei**. Dar va avea el oare efect imediat din pricina administrării îndelungate a unor somnifere dintre cele mai puternice? – A încercat. Am făcut cunoștință pe 7 decembrie 1976. Șapte zile mai tîrziu am mers în vizită la niște amici de-ai lui care mi-au comuni-

cat încă din ușă bucuria că prietenul nostru comun își recăpătase somnul. În același timp îi dispăruse și durerea din laba piciorului. Ceaiul îl ajutase să-și regăsească sănătatea în cel mai scurt timp, înlăturînd și toate **tulburările nervoase**. Medicul care-l trata l-a rugat apoi să-i dea rețeta acestui **ceai special contra insomniei:**

50 grame de ciuboțica-cucului
25 grame de flori de levănțică
10 grame de sunătoare
15 grame de con de hamei
5 grame de rădăcini de odolean

Se oparește 1 linguriță (cu vîrf) din acest amestec cu 1/4 litru de apă și se lasă să stea 3 minute. Ceaiul se bea foarte cald, în înghițituri mici, înainte de culcare. Se poate îndulci cu puțină miere după gust.

Ceaiul ar trebui preferat oricărui somnifer chimic. Acestea din urmă distrug sistemul nervos, în timp ce ceaiul înlătură toate **tulburările nervoase.**

Mama mea culegea în fiecare primăvară ciuboțica-cucului pentru că știa ce influență **liniștitoare** are asupra **inimii** și a **nervilor**. Se adună întreaga umbelă floral superioară. Preotul Kneipp a fost un mare adept al acestei flori. Există o fotografie de-a lui în care poate fi văzut cu ciuboțica-cucului în mînă. Prin **efectul** ei **depurativ**, ciuboțica-cucului elimină toate substanțele toxice care duc la **artrită (gută) și boli reumatice**. Preotul Kneipp afirmă: „Cine are predispoziție spre boala articulațiilor sau afecțiunea membrelor (înțelege prin aceasta artrita și reumatismul) să bea zilnic o perioadă mai lungă de timp una pînă la două cești cu ceai de ciuboțica-cucului. Durerile puternice se vor atenua și cu timpul vor dispărea complet."

Ceaiul de ciuboțica-cucului este în plus și un mijloc excelent de întărire a nervilor și de tonifiere a inimii, calmează **migrena** și **durerile de cap pe bază nervoasă**, are un efect ieșit din comun asupra **inflamației miocardului**, a **hidropiziei** și a tendinței spre **apoplexie**. O fiertură de rădăcini, amestecată cu miere, dă un ceai pentru rinichi care ajută la eliminarea **calculului vezical (pietrei la vezică)**.

Se recomandă următorul **ceai depurativ de primăvară:**

50 grame de ciuboțica-cucului
50 grame de mlădițe de soc
15 grame de frunze de urzici
15 grame de rădăcini de păpădie

Se folosește 1 linguriță (cu vîrf) din acest amestec la 1/4 litru de apă, plantele se opăresc și se lasă să stea 3 minute. Se beau în timpul zilei 2 cești, înghițitură cu înghițitură; ceaiul se îndulcește eventual cu puțină miere.

(Prin mlădițe de soc se înțeleg mugurii tineri, care tocmai răsar primăvara!)

Performanțe foarte bune în **afecțiunile inimii** realizează vinul de ciuboțica-cucului, pe care ni-l putem prepara singuri primăvara. Se umple o sticlă de 2 litri cu flori proaspete de ciuboțica-cucului (umbelele florale întregi), fără a se îndesa, iar deasupra se toarnă vin alb natural, curat. Florile trebuie să fie acoperite. Sticla se lasă, astupată ușor cu un dop de plută, să stea 14 zile în soare. În **afecțiunile cardiace** se ia din cînd în cînd cîte 1 înghițitură de vin, cardiacii pot să bea pînă la 3 linguri pline pe zi.

MODURI DE FOLOSIRE

Infuzie: Se oparește 1 linguriță (cu vîrf) de plante cu 1/4 litru de apă și se lasă să stea puțin.

Vin pentru inimă: Modul de fabricare și folosire se caută la fragmentul respectiv din text!
Ceai pentru dormit: Modul de amestecare și de utilizare se caută la fragmentul respectiv din text!
Ceai de primăvară (depurativ): Modul de amestecare și utilizare se caută la fragmentul respectiv din text!

COADA-CALULUI (Equisetum arvense)

Denumiri populare: barba-ursului, bota-calului, brădișor, coada-iepei, coada-mînzului, nodățică, opintici, părul-porcului, sirușliță.

Primăvara timpurie, din rizomul care crește adînc ies mai întîi tulpinile fructului, colorate maroniu, roditoare și purtătoare de spori. Abia mai tîrziu apar frunzele verzi și înalte de pînă la 40 centimetri, care se aseamănă cu niște brăduți cu formă regulată. Coada-calului se găsește pe cîmpuri, terasamente de cale ferată și povîrnișuri. Acea varietate care crește pe pămînt argilos este cea mai tămăduitoare. Conține, în funcție de locul de amplasare, 3-16% acid silicic care produce un efect curativ foarte bun. Bineînțeles că se va evita planta de pe ogoarele îngrășate chimic. Coada-calului cu rămurelele foarte fine crește cu precădere în păduri și liziere. Și această varietate are putere de leac.

În medicina populară, această plantă medicinală a fost apreciată încă din timpuri îndepărtate, în special datorită forței sale **hemostatice** (care are proprietatea de a opri hemoragia) și a reușitelor în cazul **bolilor renale și vezicale** grave. Totuși, ea a fost dată uitării în decursul vremurilor. Chiar preotul Kneipp, marele nostru medic naturist popular, a fost acela care a readus coada-calului la importanța sa anterioară. El o declară drept „unică, de neînlocuit și inapreciabilă" în cazul **hemoragiilor, al vărsăturilor cu sînge, al afecțiunilor vezicale și renale, al pietrei și nisipului.** „În o mie de afecțiuni", scrie el, „în **răni necrozate**, chiar în **abcese canceroase** sau **osteoporoză**, coada-calului obține performanțe ieșite din comun. Ea spală, curățâ, dizolvă, arde, îndepărtează tot ce este stricat. Adesea, planta umedă, caldă este învelită în cîrpe ude și pusă pe locul care trebuie să se vindece."

Preotul elvețian Künzle afirmă că toți oamenii începînd de la o oarecare vîrstă ar trebui să ia zilnic ca băutură permanentă o ceașcă cu ceai de coada-calului. Atunci toate **durerile reumatice, artritice și nevralgice** ar dispărea, fiecare om ar avea un apus de viață sănătos. Povestește că un bărbat de 86 de ani a fost eliberat datorită unei băi cu aburi de coada-calului de o durere îngrozitoare provocată de o **formare de calcul** și că a mai trăit încă mulți ani. Preotul elvețian mai spune: „Cele mai puternice **hemoragii și vărsături cu sînge** le va vindeca planta, luată intern sub formă de ceai, în timp scurt, ba chiar aproape pe loc."

În cazul **răcelilor vezicale și al durerilor spastice** nu există un remediu mai bun decît o infuzie de coada-calului ai cărei vapori sînt lăsați să acționeze asupra vezicii, învelindu-se bolnavul 10 minute într-un halat de baie. Repetînd această procedură de

cîteva ori, se produce o dispariție treptată a răului. Bătrînii care deodată **nu mai pot urina** și se zvîrcolesc de durere, întrucît urina nu iese deloc sau doar picătură cu picătură, sînt eliberați de chin grație acestor aburi fierbinți de coada-calului, fără ca medicul să-i sondeze.

În cazul **nisipului la rinichi, al calculului renal și vezical (pietrei la rinichi și la vezică)** se fac băi de șezut fierbinți cu coada-calului, bîndu-se în același timp ceai cald de coada-calului în înghițituri mici și ținîndu-se urina, pentru a o goli în cele din urmă cu presiune. În acest fel, piatra se elimină de cele mai multe ori. În legătură cu aceste îndrumări am primit scrisori care nu fac decît să confirme cele de mai sus: Metoda a dus la eliminarea **calculului renal**, respectivii oameni se simt bine și nu-i mai jenează nimic.

În situații în care alte mijloace diuretice nu au avut efect, coada-calului a ajutat, ca de exemplu în **retențiile de apă în pericard, în pleură** sau în **tulburările renale** de după scarlatină și alte boli infecțioase grele cu dereglări în eliminarea apei. După ce bolnavul a suferit de una din aceste boli, un tratament cu coada-calului este un mijloc excelent atît intern cît și extern pentru a ajuta funcționarea normală a rinichilor și a vezicii urinare.

O singură baie de șezut cu coada-calului face minuni în **inflamațiile bazinetului renal și în pionefrită**. Pentru aceasta se folosește – deci numai ca **uz extern** – coada-calului cea înaltă, care are niște tulpini de grosimea degetului și crește în cîmpiile mlăștinoase și pășunile alpine și care aduce o ușurare în cazul acestor maladii. O bună cunoștință de-a mea a zăcut săptămîni și luni întregi în spital la Innsbruck cu o gravă inflamație a bazinetului renal. Neîntrezărind nici un sfîrșit al suferinței, mi-a trimis de-acolo un semnal de alarmă. Am sfătuit-o să facă o baie de șezut cu coada-calului. La puține zile a sosit o scrisoare: „Mi-ai salvat viața. Sînt acasă. Baia de șezut cu coada-calului mi-a luat tot răul, dîndu-mi forțe noi." Coada-calului cea înaltă, cu tulpini groase cît degetul, culeasă de pe cîmpii mlăștinoase și pășuni alpine are voie să fie folosită **numai** pentru băi de șezut. Pentru uz intern, deci prepararea ceaiului, se ia numai planta culeasă de pe ogoare, drumuri de țară și liziere.

După o naștere grea se poate întîmpla ca la tinerele mame să apară **tulburări de vedere**, cauza constînd bineînțeles în faptul că la nașterea unui copil rinichii femeii au avut de suferit și ei. Băile de șezut cu coada-calului acționează din exterior în sensul provocării unei irigări sangvine a rinichilor, care trage presiunea rinichilor din ochi, în așa fel încît tulburările de vedere dispar treptat.

Marele medic german dr. Bohn, adept al lui Kneipp, laudă coada-calului și puterile sale: „Pe de o parte, coada-calului este un mijloc împotriva **hemoragiilor**, pe de alta – și aceasta în măsura cea mai mare – un leac pentru rinichi. După consumul infuziei de coada-calului se elimină cu ușurință și din abundență o urină închisă la culoare. În caz de **hidropizie** este un remediu rapid și eficace." Cînd nici un alt **mijloc diuretic** nu-și mai face efectul, se dau deoparte toate celelalte ceaiuri de plante și se beau 4-5 zile (în cazuri rebele pînă la 6 zile) în șir cîte 5-6 cești cu ceai de coada-calului, dar numai în înghițituri mici, repartizate pe parcursul întregii zile. Practica arată că în cele mai multe cazuri urina se va elimina.

În cazul unor **erupții cutanate (de piele) însoțite de mîncărimi**, chiar dacă sînt cu cruste sau cu puroi, ajută spălăturile și compresele cu infuzie de coada-calului. Spălăturile și băile cu coada-calului sînt de folos și în cazul **inflamațiilor purulente ale patului unghiilor**, în cel al **picioarelor cu ulcer varicos**, al **osteoporozei**, al **rănilor vechi și care nu se vindecă**, al **ulcerațiilor canceroase**, al **stratului cornos** de la **călcîi**, al **fistulelor și pecinginei** și al altor eczeme, cît și al **lupusului**. Se poate aplica și planta opărită, învelită caldă în cîrpe. Pentru a combate **hemoroizii** dureroși și **nodulii hemoroidali** se aplică un terci de plante proaspete, care se face astfel: Se

spală coada-calului proaspătă și se fărîmițează bine pe un fund de lemn pînă se formează un terci.

În **hemoragii nazale continue** se pune o compresă cu infuzie răcită de coada-calului. Ca **mijloc hemostatic**, ea ajută în **hemoragiile pulmonare**, în **metroragii (hemoragii uterine neregulate)**, în **hemoragiile stomacale și ale hemoroizilor**. Aici este nevoie, firește, de un ceai mai concentrat. În mod normal se calculează pentru 1 ceașcă (1/4 litru) 1 linguriță cu vîrf de plante, în cazul hemoroizilor se pun însă 2-3 linguriță cu vîrf la 1 ceașcă. Coada-calului ajută, combinată cu ventrilica, în combaterea **arteriosclerozei** și a **amneziei** prin efectul ei **depurativ**. Poate fi caracterizată drept mijlocul cel mai bun de prevenire a **cancerului**.

Tinctura de coada-calului este și un remediu deosebit de bun contra **picioarelor care transpiră** (a se vedea „Moduri de folosire"). Picioarele spălate și uscate bine sînt fricționate cu această tinctură. În plus, trebuie să se bea zilnic, dimineața, pe stomacul gol, 1/2 oră înainte de micul dejun, 1 ceașcă cu ceai de coada-calului. La fel de bine ajută contra transpirației picioarelor și băile de picioare cu coada-calului (a se vedea „Moduri de folosire"). Pentru a combate **mătreața**, părul se spală zilnic cu infuzie de coada-calului, după care se masează cu ulei de măsline de calitate. Mătreața va dispărea foarte curînd.

Coada-calului amestecată cu sunătoare, opărită și consumată 1-2 cești pe parcursul zilei, în timp ce seara se mănîncă hrană solidă, ajută împotriva **incontinenței urinare**. Se recomandă ca apă de gargară în **amigdalite, inflamații ale mucoasei bucale, stomatite ulceroase, sîngerări ale gingiei și gingivite, fistule și polipi** în cerul gurii și gît. Femeile care au **scurgeri** ar trebui să facă băi de șezut cu coada-calului.

Nu trebuie uitat că această plantă medicinală este unul din leacurile pulmonare cele mai bune, atît în caz de **bronșită cronică**, cît și de **tuberculoză pulmonară**. Prin consumul regulat de ceai se obține o însănătoșire a plămînului tuberculos prin aportul de acid silicic, dar și înlăturarea **slăbiciunii generale** existente în decursul bolii pulmonare.

Noile rezultate ale cercetărilor îndreptățesc, conform botanistului austriac Richard Willfort, să se presupună că prin utilizarea mai îndelungată a ceaiului de coada-calului, **tumorile maligne** sînt stopate în creșterea lor și în cele din urmă făcute să dispară. Chiar **polipii** organelor pelviene sau cei rectali sau **inflamațiile bursei sinoviale** se combat în acest chip. În plus, se folosesc în anumite cazuri comprese cu aburi de coada-calului și băi de șezut cu coada-calului. Aceste comprese cu aburi ajută și în **durerile stomacale spastice**, în **crizele hepatice (de ficat) și biliare (ale veziculei biliare)** și în blocajele dureroase care dăunează **activității cardiace** prin presiunea lor ascendentă.

La 19 decembrie 1977 am primit un telefon de prin zona Steier. Era vorba de un fermier de 49 de ani, căruia îi apăruse în talpă o **umflătură** tare care-i pricinuia dureri mari. Nu mai putea să calce. În spital a fost ținut cîteva zile și trimis iarăși acasă. L-am sfătuit să-și pună comprese cu aburi de coada-calului care dizolvă chiar și tumorile maligne. Vă puteți imagina cît am fost de surprinsă cînd mi s-a telefonat pe 22 decembrie, deci 3 zile mai tîrziu, că umflătura dispăruse complet. Pielea era nițel flască și moale la pipăit, iar umflătura tare nu se mai simțea. Un nou miracol din farmacia Domnului!

Am putut constata din experiență că și cele mai grave **discopatii** dispar foarte rapid cu ajutorul băilor de șezut cu coada-calului, dacă nu au luat naștere prin blocarea unui nerv. Radiografiile arată coloane vertebrale uzate din cauza vîrstei, la care însă nu se vede nici o cauză care să stîrnească dureri. Presiunea unui rinichi dereglat, care, după cum a dovedit-o experiența, acționează ascendent, se plasează în nervii de la suprafață care merg de-a lungul șirei spinării și pricinuiesc aceste dureri. Deci nu este vorba de discurile intervertebrale, ci de presiunea exercitată de rinichi asupra

nervilor care sînt deschiși. O baie de șezut cu coada-calului îndepărtează imediat, prin efectul său în profunzime asupra rinichilor, presiunea lor ascendentă.

O femeie în vîrstă de 38 de ani se trata de trei ani de **dureri de discopatie**. În loc să simtă o ameliorare, durerile se accentuaseră și femeia a înțepenit atît de tare în zona umeri-gît, încît dimineața nu se mai putea ridica din pat decît cu ajutorul unei bare pe care soțul ei i-o fixase de plafon deasupra patului. În perioada aceea am ținut o prelegere la Steyr și cu această ocazie am cunoscut-o. Vă veți mira desigur aflînd că femeia a scăpat, după o singură baie de șezut cu coada-calului, de toate durerile și de **anchiloză**.

Același lucru este valabil în legătură cu **discopatia** pricinuită de mersul cu tractorul. Mișcările zguduitoare nu vătămează discurile intervertebrale, ci rinichii sînt cei dereglați din cauza acestui ritm sacadat. la naștere de îndată o presiune ascendentă, pe care băile de șezut cu coada-calului o îndepărtează.

O doamnă din Elveția era de cîțiva ani țeapănă ca un băț din cauza vertebrei cervicale. Curele anuale la dr. Zeileis din Gallspach au adus o ameliorare pasageră, nici pe departe însă o vindecare. Am cunoscut-o din întîmplare. Mi-a promis pe un ton nu foarte convingător că va face o baie de șezut cu coada-calului după întoarcerea acasă. Foarte repede a sosit apoi telefonul, plin de bucurie: După numai 10 minute de baie caldă de șezut cu coada-calului a trecut orice anchiloză. Și nici n-a mai revenit vreodată, după cum am avut ocazia să aud după mulți ani.

Marele neurolog, dr. Wagner-Jauregg, spune în scrierile sale: **„Două treimi din toți bolnavii de nervi nu ar ajunge în sanatorii, dacă rinichii lor ar fi sănătoși."** De atunci am putut să sfătuiesc mulți oameni nefericiți, care din cauza **dereglărilor rinichilor** sufereau de **depresiuni, manii (idei fixe) și accese de nebunie**, să facă băi de șezut cu coada-calului și să-i feresc de spitalul de boli nervoase. Aici trebuie folosit intern, pe lîngă urzică și coada-șoricelului, și ceaiul de coada-calului, dimineața și seara cîte 1 ceașcă.

În **tulburările renale** grave însoțite de toate efectele lor secundare trebuie întrebuințată pentru băile de șezut coada-calului proaspătă; cel mai bine, după cum am mai menționat, cea înaltă de pe cîmpiile mlăștinoase. Pentru 1 baie este necesară o găleată de 5 litri plină cu plante (a se vedea „Moduri de folosire" ca și „Băi de șezut" din capitolul „Partea generală"). În timpul băii de șezut, rinichii trebuie să stea sub apă = durata băii: 20 minute! A nu se șterge după baie, ci a se intra în halatul de baie și a transpira 1 oră în pat, abia apoi a se îmbrăca lenjeria de noapte uscată. Reîncălzită, baia de șezut mai poate fi folosită de 2 ori.

MODURI DE FOLOSIRE

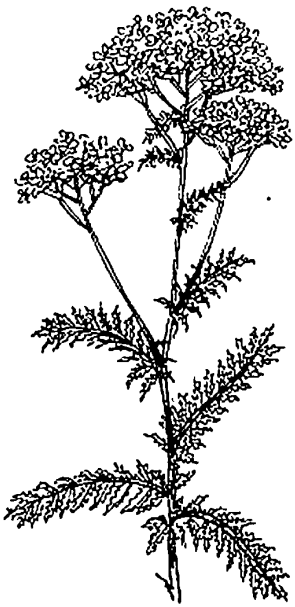
Infuzie: 1 linguriță (cu vîrf) de coada-calului la 1 litru de apă – se opărește, se lasă să stea puțin.

Compresă cu aburi: 2 mîini pline de coada-calului se pun într-o sită care se agață peste un recipient cu apă clocotită. Cînd plantele sînt fierbinți și moi, se învelesc într-o pînză de in și se aplică pe locul suferind. A se împacheta neapărat cald! A se lăsa să acționeze mai multe ore sau peste noapte.

Tinctură: 10 grame de coada-calului se lasă la macerat cu 50 grame de rachiu natural de secară. Se lasă să stea 14 zile la soare sau altă sursă de căldură. Se agită zilnic!

Băi de șezut: 100 grame de coada-calului se lasă peste noapte în apă rece, în ziua următoare maceratul se înfierbîntă pînă dă în clocot și se adaugă la apa de baie. Durata băii – 20 minute. A nu se șterge după baie, ci a se intra umed în halatul de baie, a transpira 1 oră în pat. Apa băii trebuie să acopere rinichii.

Compresă cu terci: Coada-calului proaspătă este spălată bine și fărîmițată pe un fund de lemn pînă se formează un terci.



COADA-ȘORICELULUI (Achillea millefolium)

Alte denumiri: alunele, brădățel, ciuresică, crestățea, crîvalnic, garva, iarba-oilor, iarba-strănutătoare, prisnel, rotățele-albe, sorocină.

Coada-șoricelului este o plantă medicinală căreia nu putem să nu-i rezervăm un loc în viața noastră. Deși ea constituie sprijinul nostru de bază în unele maladii grave, este considerată în primul rînd o plantă de leac pentru femei. Nu am cuvinte suficiente ca să recomand femeilor coada-șoricelului. Preotul Kneipp este de părere în scrierile sale: **„De multe nenorociri ar fi cruțate femeile, dacă ar recurge din cînd în cînd la coada-șoricelului!"**

Că este vorba despre o fată tînără care are tendințe spre un **ciclu neregulat** sau de o femeie mai în vîrstă aflată în plină **menopauză** sau care a trecut de această perioadă, pentru oricare, fie tînără, fie bătrînă, este important să bea din cînd în cînd cîte o ceașcă cu ceai de coada-șoricelului. El influențează în toate privințele în mod favorabil organele pelviene (genitale) ale oricărei femei, așa că o femeie nu poate face nimic mai bun pentru sănătatea ei decît să-și culeagă, cu ocazia unei plimbări prin pădure și cîmpie, un buchet proaspăt de coada-șoricelului. Ea crește în cantități mari pe cîmpii și drumuri înguste de țară, pe la margini de păduri și de lanuri de cereale. Florile sînt albe sau trandafirii și au în soare un parfum aromatic, acrișor. Florile trebuie culese în soare puternic, căci atunci le crește conținutul în uleiuri volatile și deci forța lecuitoare.

Cunosc o tînără hangiță despre care s-a spus deodată că ar avea **cancer la organele pelviene**. I s-au prescris raze cu cobalt. Rudele sale au fost înștiințate de medici că boala este incurabilă. M-am gîndit la preotul Kneipp și la indicațiile sale în legătură cu tulburările organelor pelviene și i-am recomandat tinerei femei să bea atîta ceai de coada-șoricelului pe zi cît putea să suporte. Ce mirată am fost cînd am primit, nici trei săptămîni mai tîrziu, prin poștă vestea că se simte excelent și că încet, dar sigur, a început să-și recapete greutatea normală!

În cazul unei **inflamații a ovarelor** se întîmplă adesea ca prima baie de șezut cu coada-șoricelului să și alunge durerile, iar inflamația să se retragă treptat. La fel de eficiente sînt aceste băi în **incontinența urinară** a oamenilor bătrîni și a copiilor, ca și în **leucoree (poală albă, scurgeri)**. În aceste cazuri trebuie să se bea suplimentar ceai de coada-șoricelului, și anume 2 cești pe zi.

Și la **prolaps uterin** se fac o perioadă mai îndelungată de timp băi de șezut cu coada-șoricelului, se beau în plus 4 cești cu ceai de crețișoară pe parcursul întregii

zile, înghiţitură cu înghiţitură, şi se masează cu tinctură de traista-ciobanului zona pelviană, pornind de la vagin în sus.

Miomurile sînt făcute să dispară cu ajutorul băilor zilnice de şezut cu coada-şoricelului continuate o perioadă mai lungă de timp, pînă ce controlul medical va constata retragerea lor totală.

O tînără fată de 19 ani **nu avea ciclu**. Medicul specialist ginecolog i-a prescris pilula. Ciclul tot nu i-a venit, în schimb i s-a mărit enorm volumul sînilor. A refuzat să ia în continuare pilula. Îngrijorată, mama ei a venit la mine. Am sfătuit-o să-i dea fetei, zilnic, dimineaţa pe stomacul gol, o ceaşcă cu ceai de coada-şoricelului. După patru săptămîni, totul a fost în regulă şi aşa a rămas şi pînă astăzi. Îmi amintesc şi de o altă situaţie asemănătoare, care a ajuns însă un caz pentru spitalul de boli nervoase ca urmare a faptului că nu i-a folosit nici una dintre doctoriile administrate. Din păcate, pe vremea aceea n-aveam atîta experienţă în materie de plante medicinale.

Şi în **menopauză** femeia ar trebui să recurgă hotărît la ceaiul de coada-şoricelului. Ar fi cruţată de **neliniştе interioară** şi de alte stări neplăcute. Şi băile de şezut cu coada-şoricelului au influenţă favorabilă asupra sănătăţii. Băile de picioare cu adaos de coada-şoricelului fac bine şi în **nevritele** de la braţe şi picioare. Coada-şoricelului trebuie însă culeasă la ora însoritä a amiezii. În cele mai multe cazuri, aceste băi ajută deja după prima dată, luînd toate durerile „cu mîna".

Ceaiul de coada-şoricelului este recomandat de Dr. med. Lutze în cazul **„congestiei cerebrale însoţite de dureri** de parcă ar vrea craniul să pocnească, apoi împotriva **ameţelii, a greţurilor, a bolilor de ochi însoţite de lăcrimări, a durerilor acute de ochi şi a hemoragiilor nazale..."** O **migrenă**, cauzată de schimbarea vremii sau de foehn, este înlăturată de o singură ceaşcă cu ceai de coada-şoricelului, băută fierbinte şi încetul cu încetul; consumîndu-se acest ceai în mod regulat, **migrena** poate să treacă de tot.

Întrucît coada-şoricelului este numită în vechile cărţi despre plante medicinale „leacul tuturor relelor", ea poate fi folosită acolo unde orice altceva pare a fi de prisos. Ea va alunga din organism prin **forţa** ei **depurativă** diferite boli care se instalaseră de ani de zile. Totul este să se facă încercarea.

Nu este în general cunoscut faptul că această plantă are o influenţă pozitivă asupra **măduvei osoase** şi că stimulează acolo **hematopoeza** (formarea sîngelui). Ea ajută în **afecţiunile măduvei osoase**, în care orice alt medicament clachează şi chiar în **osteoporoză**, dacă se fac cure de ceai de coada-şoricelului, băi şi frecţii cu tinctură de coada-şoricelului. Această plantă medicinală este un **mijloc hemostatic** bun în oprirea **hemoragiilor pulmonare** şi poate vindeca, împreună cu rădăcina de obligeană, **cancerul pulmonar**. Rădăcinile de obligeană sînt mestecate pe parcursul zilei, iar din ceaiul de coada-şoricelului se bea dimineaţa şi seara cîte o ceaşcă, înghiţitură cu înghiţitură. Ceaiul este de un ajutor foarte rapid pentru **hemoragiile stomacale**, pentru **hemoroizii care sîngerează puternic**, ca şi pentru **greutăţile şi arsurile la stomac**. În **răceli, dureri de spate sau reumatice** trebuie băut ceai de coada-şoricelului în cantitate mare şi cît se poate de fierbinte. Ceaiul stimulează şi **activitatea renală regulată**, înlătură **inapetenţa, balonările şi crampele stomacale, tulburările hepatice, inflamaţiile traiectului stomacal şi intestinal**, stimulează **activitatea intestinală** şi are astfel grijă ca **scaunul** să fie regulat. Întrucît ajută şi în **tulburări circulatorii şi spasme vasculare**, poate fi recomandat cu multă căldură în **anghina pectorală**. **Mîncărimile** neplăcute **din vagin** se îndepărtează prin efectuarea unor spălături şi băi de şezut cu infuzie de coada-şoricelului.

Pentru tratamentul **hemoroizilor** se poate prepara o alifie deosebit de bună din flori de coada-şoricelului (a se vedea „Moduri de folosire").

MODURI DE FOLOSIRE

Infuzie: Se opăreşte 1 linguriţă (cu vîrf) cu 1/4 litru de apă şi se lasă puţin în repaos.

Tinctură: Florile de coada-şoricelului culese în soare se introduc, fără a le îndesa, într-o sticlă pînă la gît, se toarnă deasupra rachiu de secară sau fructe de 38-40%; se lasă să stea 14 zile în soare sau în apropierea maşinii de gătit.

Alifie de coada-şoricelului: Se înfierbîntă bine 90 grame de unt nesărat sau de untură de porc, se adaugă 15 grame de flori de coada-şoricelului proaspete şi tăiate mărunt şi 15 grame de frunze de zmeură tăiate fin, se lasă să sfîrîie scurt în grăsime, se amestecă şi se dă tigaia deoparte. În ziua următoare se încălzeşte totul uşor, se stoarce printr-o bucată de tifon şi se introduce în borcane uscate, pregătite dinainte. A se păstra la frigider!

Băi de şezut: A se lăsa 100 grame de coada-şoricelului (întreaga plantă) peste noapte în apă rece, a se da a doua zi în clocot şi a se adăuga la apa de baie (a se vedea şi „Băi de şezut" la capitolul „Partea generală").

CREŢIŞOARA (Alchemilla vulgaris)

Cunoscută în limbajul popular şi ca brumărie, creţărel, făină-de-in, pălaşcă, pleaşcă, rătunjir, umbra-muntelui, umbrarul-doamnei, creţişoara creşte mai ales la margini de păduri şi drumuri, povîrnişuri şi cîmpii umede din zone mai înalte şi muntoase. Planta are frunze semicirculare, cu 7-9 lobi, o tulpină tare care nu este foarte înaltă şi flori galben-verzui fără strălucire, ce pot fi văzute din aprilie pînă în iunie şi chiar mai tîrziu. De ziua Trupului Domnului (Joia Verde – sărbătoare a bisericii catolice, n. tr.) se împletesc în anumite regiuni coroniţe din ea, pentru a împodobi apoi fruntea Mîntuitorului, acasă, în colţul icoanelor. Frunzele creţişoarei stau uneori culcate la sol, iar dimineaţa se vede în mijlocul lor o picătură de rouă, strălucind ca o perlă. La înălţimi de peste 1000 metri găsim o varietate a creţişoarei care are partea inferioară a frunzelor de o strălucire argintie şi care înfloreşte atît pe teren calcaros, cît şi pe cel de rocă primară. În timpul înfloririi, planta este culeasă în întregime, iar mai tîrziu numai frunzele; plantele sînt lăsate apoi să se usuce în pod.

Creţişoara este renumită mai ales ca plantă de leac pentru femei (în germană se numeşte şi „Frauenmantel" = mantou de damă, „Frauenkraut" = planta femeilor sau „Frauenhilf" = ajutorul femeilor). Creţişoara n-ajută numai în **tulburări menstruale, leucoree (poală albă, scurgeri), afecţiuni ale organelor pelviene şi indispoziţii la vîrsta menopauzei**, ci, luată la începutul **pubertăţii** împreună cu coada-şoricelului, influenţează benefic această perioadă. Pentru cazurile tinerelor fete cărora nu le vine ciclul menstrual în ciuda medicamentelor prescrise de doctor, creţişoara împreună cu coada-şoricelului (amestecate în părţi egale) vor fi cele care vor reglementa această problemă. Creţişoara are efect astringent şi vindecă foarte rapid, este folosită şi ca

mijloc diuretic și cardiotonic, în **febră pricinuită de lezluni, răni purulente și abcese neglijate.**

În urma unei **extracții dentare** este foarte indicat ceaiul de crețișoară. După mai multe clătiri ale gurii, rana se închide în decursul unei zile. Ceaiul de crețișoară îndepărtează **slăbiciunile musculare (adinamiile, miopatiile) și articulare** și ajută în **anemii.**

În **leziunile postnatale, în relaxarea organelor pelviene** ale femeilor care au avut nașteri grele sau în **predispoziția spre avorturi** (pentru fixarea sarcinii) și **fortificarea fibrelor uterine,** crețișoara este de mare folos. Începînd cu luna a treia, astfel de femei ar trebui să bea ceai de crețișoară. Este un mijloc atottămăduitor în toate **bolile de femei** și ajută, împreună cu traista-ciobanului, chiar în **histeroptoză (prolaps uterin) și hernii inghinale.** În aceste cazuri se consumă în timpul zilei, încetul cu încetul, 4 cești cu ceai de crețișoară pregătit pe cît se poate din plante proaspăt culese. În afară de aceasta, se masează locurile afectate cu tinctură de traista-ciobanului (a se vedea „Moduri de folosire", la articolul „Traista-ciobanului", pag. 64), iar în cazurile de **prolaps uterin** se începe fricționarea extern, din zona vaginului în sus. Aici se folosesc, suplimentar, băi de șezut cu coada-șoricelului (sînt necesare 100 grame de plante pentru 1 baie), în total 3 băi pe săptămînă, căci apa de baie, reîncălzită, mai poate fi utilizată încă de 2 ori.

Strămoșii noștri întrebuințau aceste plante atît intern cît și extern, pentru vindecarea rănilor, la **epilepsii** și **hernii.** Iată un citat dintr-o carte foarte veche de plante medicinale: „Dacă un om a avut o hernie, fie el tînăr sau bătrîn, să pună să fiarbă un pumn de crețișoară într-o măsură de apă atît cît lași un ou tare să fiarbă și să bea fierătura."

În medicina populară actuală, această plantă își ocupă iar locul binemeritat. În special medicul naturist și preotul elvețian Künzle relevă aceasta: „Două treimi din toate operațiile femeiești ar deveni de prisos, dacă planta asta de leac ar fi fost folosită din timp și vreme mai îndelungată; căci ea vindecă toate **inflamațiile organelor pelviene, febra, arsura, supurația purulentă, abcesele și herniile.** Orice lăuză ar trebui să bea 8-10 zile din acest ceai; mulți copii ar mai avea parte de mama lor și mulți văduvi de soțiile lor, dacă ar fi cunoscut acest dar dumnezeiesc. Aplicată extern – zdrobită și făcută compresă – crețișoara vindecă **răni, înțepături, tăieturi.** Copiii care, în ciuda alimentației bune, au o musculatură slabă, se întăresc prin uzul continuu al acestui ceai."

Crețișoara care crește la înălțimi mai mari și are partea inferioară a frunzelor argintie se întrebuințează mai ales **în obezitate:** 2-3 cești zilnic au un efect deosebit de favorabil. Ajută și la **insomnii;** și **diabeticii** ar trebui să bea des din acest ceai. **Copiii debili și bolnăvicioși** se fortifică văzînd cu ochii, dacă li se adaugă în apa de baie crețișoară. La 1 baie se folosesc cca. 200 grame de ierburi (a se vedea „Băi complete", la „Partea generală").

Combinată cu traista-ciobanului, după cum este explicat în capitolul „Traista-ciobanului", crețișoara ajută contra **atrofiei musculare** și în **bolile musculare grele, incurabile.** Această plantă medicinală extrem de valoroasă se folosește și în **scleroza multiplă.**

Mi s-a relatat dintr-o zonă a țării că ceaiul de crețișoară (uz intern – se bea; uz extern – se fac spălări în zona inimii) a adus o ameliorare substanțială a stării bolnavului în cazul unor grave **afecțiuni ale mușchiului cardiac.**

Creatorul nostru, în mila SA nemărginită, a lăsat să crească pentru fiecare boală cîte o plantă; n-o să putem niciodată să-i mulțumim îndeajuns pentru aceasta.

MODURI DE FOLOSIRE

Prepararea ceaiului: Se folosește 1 linguriță (cu vîrf) de plante la 1/4 litru de apă, se opărește doar, se lasă să stea puțin.

Compresă cu plante: Se spală o cantitate corespunzătoare de plante proaspete, se zdrobește pe un fund de lemn cu un sucitor de tăiței și se aplică sub formă de compresă.

Adaos la baie: Pentru 1 baie completă se iau 200 grame de plante uscate sau cîțiva pumni de plante proaspete, se lasă într-o găleată în apă rece peste noapte, se încălzește totul a doua zi și se toarnă lichidul peste apa de baie (a se vedea și „Băi complete" la „Partea generală").

DRĂGAICA, SÎNZIENELE (Galium)

Există mai multe soiuri de Galium: **lipicioasa** (Galium aparine), numită și asprișoară, cornățel, iarbă-lipitoare, turiță, este răspîndită pe ogoare, cîmpii și de-a lungul gardurilor, fiind de aceea combătută de țărani cu erbicide. Atinge o înălțime de 60-160 centimetri, are rădăcina frunzelor verticilată (așezată în jurul unei axe la același nivel) și umbele alb-verzui pedunculate. Datorită tulpinii cu păr aspru, această plantă este o „cățărătoare", fiind numită de aceea „lipicioasa" sau „iarba-lipitoare".

Drăgaica (Galium verum), numită și floarea-lui-Sf.-Ion, închegătoare, sînziene, sînziene-galbene, smîntînică, preferă înălțimile, se ține drept, ajunge la o înălțime de 30-60 centimetri și are flori galben-aurii cu mireasmă puternică de miere. Planta înflorită este culeasă în iulie.

Sînzienele (Galium mollugo), numite și drăgaică, petealareginei, sînziană-albă, au florile delicate, de culoare alb-gălbuie, asemănătoare florii-miresei, un parfum amintind ușor mierea și se întîlnesc foarte des pe povîrnișuri și margini de drum, mai mult culcate la sol decît în picioare în timpul înfloririi. Toate florile amintite sînt aproape identice în puterea lor lecuitoare. Se și utilizează în același mod.

Planta aceasta care crește în cantități mari a fost dată tot mai mult uitării. Dar tocmai ei ar trebui să i se acorde o atenție mai mare într-o vreme în care bolile de cancer fac ravagii. Și aici trebuie să accentuez că forța curativă a plantelor proaspete este substanțial mai mare, deci folosirea lor, în cazul bolilor grave, trebuie să aibă loc în stare proaspătă. Și în timpul iernii se pot găsi fire proaspete de sînziene albe pe locuri fără zăpadă, sub iarba uscată.

Ceaiul de sînziene curăță **rinichii, ficatul, pancreasul și splina** de factorii patogeni. Cei ce suferă de tulburări ale **sistemului limfatic** ar trebui să bea zilnic din acest ceai. El este indicat și în **cloroză, hidropizie și junghiuri intercostale**. Folosit extern, ajută foarte repede în toate **bolile de piele, în răni, furuncule și comedoane**. Spălăturile calde ajută la întinderea **tenului ofilit**. Și sucul proaspăt stors dă rezultate bune, dacă se ung zilnic cu el porțiunile de piele bolnavă și se lasă să se usuce.

Medicina populară recomandă drăgaica și în **epilepsie, isterie, coree, boli de nervi, retenție urinară, nisip și piatră la rinichi și în urină**. Și la **bolile gușei** ajută

acest ceai dacă se face zilnic foarte multă gargară. O femeie mi-a relatat că a scăpat astfel de gușă, de **boala glandei tiroide.**

Mă întîlnesc anual, într-un hotel al băilor Kneipp, cu o pereche din Viena/Mölding, cu care sînt prietenă. Cînd ne-am revăzut în anul 1979, am constatat că soția făcuse o **gușă** destul de vizibilă. Se temea de operație. I-am recomandat drăgaica. Se face infuzie și se folosește caldă ca gargară adîncă de foarte multe ori pe zi. În luna februarie 1980 ne-am întîlnit iarăși și iată, gușa dispăruse. Mi-a povestit, în culmea fericirii, că soțul ei îi adusese des drăgaică proaspătă; încă de la început simțise cum i se micșora gușa, pînă ce a dispărut complet.

În ultima perioadă de timp s-au înmulțit cazurile de **paralizie a corzilor vocale.** Se pare că ar fi vorba aici de o viroză. Gargara și clătitul cu ceai de drăgaică sînt de un rapid ajutor. După preotul elvețian Künzle, acest ceai este un leac de încredere și în cele mai grele **boli de rinichi sau pionefrite (puroi la rinichi),** chiar atunci cînd nimic altceva nu mai dă nici un rezultat. Foarte eficace este amestecul de drăgaică, splinuță-de-pădure și urzică-moartă-galbenă în părți egale. În acest caz, efectul se manifestă foarte iute. El vorbește de 14 zile. Se face infuzie de drăgaică și se bea 1/2 ceașcă pe stomacul-gol, 30 minute înainte de micul dejun, iar restul pe parcursul zilei, înghițitură cu înghițitură. În caz de boală grea trebuie consumate 4 cești pe zi.

Drăgaica a fost foarte apreciată în vremurile străvechi de femeile cu **afecțiuni uterine.** Ea li se punea femeilor în pat cînd se declanșa nașterea, pentru a le micșora durerile facerii. Această credință s-a transpus apoi asupra Fecioarei Maria. Maica Domnului a folosit drăgaica în loc de paie pentru culcușul ei sfînt. Se mai spune că ar fi pus pruncului Isus drăgaică în loc de pernă moale în iesle. O legendă din Silezia relatează că Sfînta Fecioară a luat drăgaică pentru că este singura pe care măgarul n-o mănîncă. Asta este adevărat. Deși drăgaica este căutată de vaci, porcii și măgarii o refuză.*

Preotul Künzle istorisește în scrierile sale despre un bărbat de aproximativ 45 de ani care suferea de o gravă **boală de rinichi** ce se tot înrăutățea. În cele din urmă a trebuit să-i fie scos un rinichi. Și celălalt rinichi se umpluse de puroi și nu mai putea funcționa normal. Atunci omul s-a pus pe o cură de drăgaică. A băut zilnic 4 cești din amestecul de plante pentru ceaiuri menționat mai sus, adică drăgaică, splinuță-de-pădure și urzică-moartă-galbenă în părți egale. A luat de mai multe ori pe zi cîte o înghițitură, iar consecința a fost că boala i-a trecut complet. Același amestec de ceaiuri se recomandă și în **scleroză renală** sau alte **boli** grave **de rinichi.**

În timp ce cunoscutul botanist austriac Richard Willfort atrage atenția în cartea sa „Gesundheit durch Heilkräuter" (*Sănătate prin plantele medicinale*) asupra faptului că băutul ceaiului de drăgaică și clătitul cu el sînt un mijloc excelent în **cancerul limbii** și că sucul proaspăt stors și amestecat cu unt ajută în **ulcerații canceroase** de tot felul și în **boli de piele de natură canceroasă,** dr. Heinrich Neuthaler scrie în „Das Kräuterbuch" (*Cartea despre plantele medicinale*) următoarele în legătură cu drăgaica: „Drăgaica albă este în unele regiuni recomandată și astăzi împotriva cancerului, lucru nepermis căruia trebuie să ne împotrivim cu hotărîre."

Aș dori, stimați cititori, să vă expun acum cîteva dintre experiențele mele proprii legate de drăgaică, pentru ca să apreciați singuri. Cu aproximativ zece ani în urmă, am auzit despre îmbolnăvirea unui medic stomatolog din Linz de **cancer al limbii.** După operație slăbise foarte tare și trebuia să se ducă la Viena pentru raze. L-am sfătuit să facă gargară cu ceai de drăgaică. O săptămînă mai tîrziu am aflat deja că razele nu-i mai erau necesare și că bolnavului îi era mult mai bine. Curînd s-a vindecat complet.

Ceva mai tîrziu am aflat despre o femeie de 28 de ani, bolnavă tot de **cancer al limbii.** A fost sfătuită să consulte un medic din Kärnten. Acesta i-a promis că o vin-

* Unele dintre denumirile populare în limba germană ale acestei plante medicinale se referă la Maica Domnului, cum ar fi *Liebfrauenstroh*, adică „paiele Maicii Domnului" și *Maria Bettstroh*, deci „paiele pentru culcușul Mariei" (n. tr.).

decă în cinci ani complet și i-a prescris un ceai de plante pe care bolnava mi l-a arătat la un moment dat. L-am recunoscut ca fiind ceai de drăgaică. Pentru a o scuti de atîția bani aruncați pe călătoriile la Kärnten și pe alte cheltuieli, i-am arătat drăgaica în natură ca să și-o poată culege singură. S-a vindecat de această boală groaznică.

Încă un exemplu: Era sfîrșit de martie cînd o femeie tînără din Viena mi-a povestit că mama ei, în vîrstă de 63 de ani, este grav bolnavă și se află înaintea unei a doua operații care trebuie să aibă loc pe 19 aprilie. Bolnavei îi crescuse deodată, cu o jumătate de an în urmă, o **tumoare canceroasă** pe laringe. Doctorul nu-i spusese atunci adevărul, descriindu-i boala ca fiind o formare de gușă. Astfel, bolnava ajunsese la prima operație. Timp de șase luni totul decursese normal. Acum apăruseră însă la brațul stîng dureri fantastice, care nu conteneau zi și noapte. Mîna era umflată, bolnava nu-și mai simțea mîna și brațul, nemaiputînd ține nici măcar o foaie de hîrtie. Pentru a-i ușura durerile, medicul primar care o operase prima dată propusese o a doua operație, care trebuia, după cum am mai spus, să aibă loc la 19 aprilie și la care să-i secționeze un nerv dintre gît și claviculă pentru a o elibera măcar de durerile cele mai insuportabile. Doctorul susținea că nu mai există nici un alt ajutor medical. Totuși, eu am sfătuit-o pe femeia respectivă să bea ceai de drăgaică și să facă gargară cu el. I-am mai recomandat un amestec – cu efect de împiedicare a formării cancerului – de ceaiuri de plante, și anume 300 grame de filimică, 100 grame de coada-șoricelului și 100 grame de urzică (1 1/2 litru pe zi, cîte 1 înghițitură la fiecare 20 minute), precum și ungerea și fricționarea cu alifie de drăgaică. Vă puteți imagina mirarea și bucuria mea cînd am aflat că durerile încetaseră după 4 zile! Înainte de 19 aprilie, femeia a început să-și simtă iarăși mîna și brațul, putînd să le miște. Medicul primar a fost vizibil surprins cînd fiica ei l-a rugat să nu mai efectueze a doua operație. A rămas impresionat atunci cînd i-a relatat fidel despre tratamentul cu plante medicinale și i-a spus: „Mama dumneavoastră să continue așa!" Am aflat după cîtva timp că femeii îi merge „strălucit" – citez exact cum mi s-a comunicat – și că poate deja să se ocupe de gospodărie și de familia ei de șase persoane.

Și tratînd **ulcerațiile canceroase** se pot obține vindecări. În ultimul timp s-au înmulțit **bolile maligne de piele** care se manifestă sub forma unor pete întunecate, bine conturate și aspre. Se presupune că ar fi vorba de o boală infecțioasă. În acest caz, tratamentul cu suc proaspăt de drăgaică și alifie de filimică dă rezultat. Simultan trebuie folosit însă neapărat ceaiul depurativ de filimică, urzică și coada-șoricelului.

O femeie din Austria superioară avea un **nodul** în cerul gurii, care-i pricinuia dureri îngrozitoare în toată gura. Clătindu-se cu ceai de drăgaică, a scăpat în 4 zile atît de nodul cît și de dureri. Afirmația că folosirea drăgaicei în astfel de boli este „un lucru nepermis" nu poate sta deci în picioare. Este însă sigur că nu numai plantele aduc ajutor, ci și atotputernicia Domnului. La urma urmei, totul este în mîinile Domnului!

MODURI DE FOLOSIRE

Prepararea ceaiului: Se folosește 1 linguriță (cu vîrf) de drăgaică la 1/4 litru de apă, se opărește, se lasă să stea puțin.

Suc proaspăt: Se spală drăgaica proaspătă și se stoarce, cît este încă în stare umedă, cu ajutorul storcătorului electric de uz casnic.

Prepararea alifiei: Sucul proaspăt este amestecat cu unt la temperatura camerei pînă se formează o pastă alifioasă care se păstrează la frigider.

FILIMICA (Calendula officinalis)

Filimica ocupă un loc de seamă printre plantele indigene. Ea are numeroase denumiri populare, cum ar fi: boance, calce, căldărușă, coconițe, fetișcă, floare-galbenă, gălbenioare, năcoțele, ochi-galbeni, roșioară, rujinică, salomie, stîncuță, tătăișii, vîzdoage. Filimica este dintre acele plante care intervin, oferindu-și ajutorul, în cancer și ulcere canceroase. Se găsește în unele grădini la țară, uneori crește sălbatic și pe grohotișuri de pantă. Fiind din nou cunoscută și dorită în popor, avînd deci iarăși căutare grație forței ei vindecătoare, nu o întîlnim doar în grădini, ci și pe ogoare. Filimica ajunge la o înălțime de 30-60 centimetri, capitulele ei florale strălucesc în nuanțe de la galben pînă la portocaliu-gălbui, iar tulpina și frunzele sînt zemoase și lipicioase la pipăit. Există diferite varietăți: cu capitulele florale pline, cu staminele deschise sau închise la culoare. Ele sînt similare în puterea lor de vindecare. Dacă dimineața după ora șapte capitulele lor florale sînt închise, înseamnă că în acea zi va ploua. De aceea, filimica era considerată încă din secolele trecute drept barometru.

În medicina populară această plantă se culege și se utilizează cu flori, tulpină și frunze cu tot. Trebuie adunată însă pe soare strălucitor, căci atunci puterile ei tămăduitoare ating apogeul. Filimica poate fi luată proaspătă din grădină pînă tîrziu în toamnă, atîta timp cît n-a fost năpădită de rugină (mană).

Filimica se aseamănă puternic cu arnica, fiindu-i însă superioară în putere curativă. Arnica n-are voie să fie administrată intern decît sub supraveghere medicală, întrucît este posibil ca ceaiul mai degrabă să dăuneze bolnavilor de inimă decît să le folosească, pe cînd ceaiul de filimică poate fi consumat fără a dăuna. Fiind o plantă **depurativă**, ea constituie pentru noi un ajutor prețios în **icterul infecțios**. Băutul zilnic a 1-2 cești cu ceai de filimică face minuni. Filimica are efect de **curățire, stimulează circulația sîngelui** și grăbește **vindecarea rănilor.**

Un om a intrat cu mîna într-un fierăstrău circular și **durerile de pe urma rănii** nu au încetat nici după ieșirea din spital. Auzind aceasta, l-am sfătuit să apeleze la alifia de filimică. A fost entuziasmat de efectul acestei pomezi și mi-a comunicat că durerile care-i pricinuiseră multe nopți nedormite au trecut în scurt timp. De atunci, soția lui plantează iarăși filimică în grădină.

Aflîndu-mă într-o vizită în Mühlviertel, gazda mi-a arătat picioarele ei pline de **varice**. Am luat filimică din grădină și am preparat alifia. Rămășițele i le-am aplicat imediat pe gambe (resturile pot fi refolosite de 4-5 ori). Pe urmă, femeia a întins zilnic alifia, cu o grosime cît muchia cuțitului, pe o bucată de pînză pe care și-a legat-o de gambe. Veți fi uimiți auzind că patru săptămîni mai tîrziu, cînd m-a vizitat la Grieskirchen, varicele îi dispăruseră. Ambele picioare aveau iarăși o piele frumoasă, netedă. O călugăriță mi-a relatat că sfătuise o femeie bătrînă pe care o remarcase pe stradă din cauza **varicelor** deosebit de mari să se trateze cu alifie de filimică. A fost surprinsă cînd acea femeie i-a arătat, o lună mai tîrziu, în culmea fericirii, picioarele. Toate varicele dispăruseră și pielea își recăpătase netezimea.

Alifia aceasta ajută foarte rapid și în **flebite, ulcere varicoase care nu se vindecă, fistule, degerături și arsuri**. Alifia și resturile de pe urma preparării ei se folosesc la **leziunile ulceroase ale sînului**, chiar dacă sînt maligne **(cancer mamar)**.

Unei cunoștințe a trebuit, deodată, să i se extirpeze sînul. În timp ce se afla încă în spital și toți ne făceam griji în legătură cu starea ei, i-am pregătit alifie de filimică. Cu

această alifie și-a uns mai tîrziu uriașa **rană** rămasă **de pe urma operației**, drept care mărimea rănii s-a redus mult. **Cicatricele** ei au dovedit la consultul postoperator o vindecare atît de frumoasă în comparație cu cele ale altor paciente, încît n-a mai fost necesară decît parțial radioterapia.

Alifia de filimică este de mare ajutor și atunci cînd **piciorul este năpădit de ciuperci**. Multe scrisori mi-au confirmat acest lucru, chiar în cazurile în care dăduseră greș toate metodele încercate pînă atunci. Și infuzia de filimică proaspătă poate fi folosită cu succes în această boală. Dacă o astfel de **micoză** a cuprins **zona vaginului**, trebuie făcute spălături sau băi de șezut. Se iau 50 grame de filimici uscate sau de 2 ori cîte 2 mîini pline de filimici proaspete pentru fiecare baie de șezut. O femeie din Stuttgart mi-a scris că soțul ei suferise de o **ciupercă la picior**. Ce nu încercaseră! Băile, alifiile și pudra nu dăduseră nici un rezultat. Atunci au încercat cu alifie de filimică. După opt zile, locurile deschise s-au vindecat și așa au rămas. Nu-i minunat? Pe lîngă alifie ar trebui preparată și o tinctură de filimică (a se căuta rețeta la „Moduri de folosire"). Această tinctură, diluată cu apă fiartă, este foarte potrivită la compresele preparate pentru **răni, contuzii, hematoame, rupturi musculare**, ba chiar pentru **ulcerații purulente sau de natură canceroasă**, pentru răni deschise din cauza **escarelor**, pentru **umflături, abcese și pustule.**

Nu numai preotul Kneipp s-a zbătut pentru a impune filimica drept un mijloc fitoterapeutic de vindecare a **ulcerațiilor canceroase**, ci și medici cunoscuți ca dr. Stäger, dr. Bohn, dr. Halenser și alții. Dr. Bohn citează această plantă ca fiind cel mai important mijloc curativ în **bolile canceroase**, atunci cînd nu se mai poate interveni pe cale chirurgicală și recomandă să se bea ceai de filimică o perioadă mai lungă de timp. Sucul proaspăt stors al filimicii poate fi folosit cu mare succes chiar în **cancerul pielii. Hemangiomul** uns vreme mai îndelungată de cîteva ori pe zi cu suc proaspăt de filimică poate fi făcut să dispară, la fel și **semnele din naștere** (sub formă de pată colorată) sau **keratoza senilă (petele de bătrînețe)**. Și **petele aspre de natură canceroasă de pe piele** pot fi astfel îndepărtate. Recent, medicul și cercetătorul american, dr. Drwey, a atras atenția asupra puterii curative unice a filimicii la **cancer**; a putut consemna reușite tămăduitoare foarte bune.

Ceaiul de filimică se administrează intern și în **boli gastro-intestinale, în crampe și ulcere stomacale, în inflamații ale colonului, hidropizie și hematurie**. El reprezintă, de asemenea, un mare ajutor în **viroze și infecții bacteriene**. Ce efect minunat are folosirea ceaiului proaspăt de filimică reiese dintr-o declarație pe care mi-a făcut-o un medic: „O fetiță de doi ani și jumătate se cam îmbolnăvise după repetarea vaccinului antipoliomielitic; avea diaree cronică, slăbise, se constataseră o scădere evidentă a vederii și tot felul de greutăți de nutriție. La un consult clinic se determinase în cele din urmă că ar avea **paratifos**, motiv pentru care fata era ținută sub observație medicală. După o folosire de o săptămînă a ceaiului preparat din flori proaspete de filimică și administrarea unui număr mic de medicamente homeopatice, copilul s-a refăcut în mare măsură. Rezultatul analizei făcute imediat și repetate de 3 ori a materiilor fecale, în vederea depistării agenților patogeni ai tifosului, a fost pentru prima dată negativ."

Deoarece filimica dă rezultate bune în **icterul infecțios**, este un leac excelent și în **bolile de ficat**. Florile, frunzele și tulpina sînt opărite cu apă clocotită, iar ceaiul se bea neîndulcit. La bolile enumerate mai sus se pot bea 3-4 cești pe zi, aproximativ 1 lingură la fiecare sfert de oră. Se obține un **mijloc vermifug** dacă se prepară un ceai din 1/4 litru de apă și 1 lingură plină de flori de filimică. Sucul tulpinilor proaspete îndepărtează **verucile (negii) și scabia (rîia)**; dacă infuzia se fierbe și locurile atinse sînt îmbăiate în ea, atunci se vindecă **eczemele și inflamațiile ganglionilor**. Ceaiul, consumat zilnic, are efect **depurativ**. Persoanelor care folosesc ochelari și care fac cîte o baie de ochi cu ceai călduț li se **întărește vederea**. Spălăturile cu infuzie de filimică și coada-calului,

amestecate în părți egale, ajută în **ulcerații și tumori canceroase, la picioarele cu ulcer varicos, în osteoporoză, în abcesele coapsei** și în **rănile** urîte, purulente, care nu vor să se vindece. Se ia 1 lingură cu vîrf din acest amestec pentru 1/2 litru de apă. – Pentru a reliefa performanțele unice ale ceaiului de filimică, aș dori să mai înșir cîteva rezultate concludente: O asistentă medicală care suferea deja de opt ani de o **inflamație a colonului** își luase oră la un medic specialist. A fost sfătuită, după broșura mea, să ia ceai de filimică. Pe parcursul a patru zile a băut, încetul cu încetul, cîte două cești cu ceai de filimică. Nici nu i-a venit să creadă cînd după această folosire scurtă tot răul i-a dispărut . – O călugăriță mi-a povestit că suferea de **diaree** puternică. Deși a băut ceai de mușețel, nu s-a simțit nici o ameliorare. Abia cînd a recurs la ceaiul de filimică a fost înlăturat răul în timpul cel mai scurt. – O altă călugăriță din Bavaria se chinuia deja de 15 ani cu o **ciupercă la picior** și avea deseori și **flebite**. A reușit să ajungă, în cele din urmă, prin uzul alifiei de filimică, la o vindecare a picioarelor. – Florile de filimică, 2 linguriție rase la 1 ceașcă cu apă, sînt un **laxativ** ușor. – **Crustele din nas** se pot vindeca ușor cu alifie de filimică. Observație: Dacă cineva nu suportă untura de porc poate folosi la prepararea alifiei și grăsime vegetală de calitate. Pentru a obține o pomadă mai alifioasă, se toarnă în ea cît este caldă puțin ulei.

MODURI DE FOLOSIRE

Infuzie: 1 linguriță (cu vîrf) de plante la 1/4 litru de apă.

Băi de șezut: De 2 ori cîte 2 mîini pline de plante proaspete sau 100 grame de plante uscate la 1 baie de șezut (a se vedea „Băi de șezut", la „Partea generală").

Spălături: 1 lingură (cu vîrf) de plante la 1/2 litru de apă.

Tinctură: Se pune 1 pumn plin de flori într-un litru de rachiu natural, se lasă 14 zile la soare sau la căldură de cca. 20 grade.

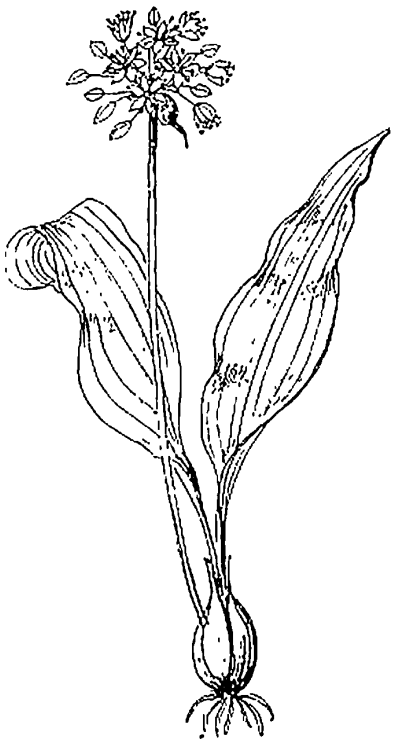
Alifie de filimică: De 2 ori 2 mîini pline de filimică (frunze, tulpini și flori) sînt tăiate mărunt. 500 grame de osînză de porc hrănit natural sau de untură de porc bună se înfierbîntă astfel de parcă s-ar pune șnițele la prăjit. În această untură fierbinte se introduc filimicile tăiate, se lasă să sfîrîie bine, se amestecă și se iau de pe foc. Se acoperă și se lasă să stea timp de o zi. A doua zi, preparatul se încălzește ușor și se filtrează printr-o bucată de pînză sau tifon în vase curate, pregătite dinainte.

Suc proaspăt: Se spală frunzele, tulpinile și florile și se trec, în stare umedă, prin storcătorul electric de uz casnic.

LEURDA (Allium ursinum)

Fiecare primăvară aduce speranțe în soare și căldură. Ne simțim iarăși veseli și plini de avînt, ne bucurăm de prima înverzire a naturii și de voioșia lumii păsărilor cu întreaga ființă, ca de un autentic dar de la Creator. În fața acestei noi splendori verzi, ar trebui să păsim spre o nouă cură de primăvară, o **curățire** și **depurație** a organismului care duc la o împrospătare și înviorare igienică demne de luat în seamă.

Mai ales leurda, numită și ai-ciorăsc, ai-de-pădure, ai-sălbatic, aiuți, aliu, aliu-de-iunie, leoardă sau leordă, face parte dintre acești vestitori ai primăverii. Frunzele, de un verde proaspăt, lanceolate, lucioase, asemănătoare celor ale lăcrămioarei, ies dintr-un bulb lunguieț care este înconjurat de membrane albe, transparente. Tulpina netedă,



de un verde deschis, împreună cu potirul alb ajung pînă la o înălțime de 30 centimetri. Leurda crește numai pe cîmpii bogate în humus și umede, sub tufișuri, în păduri de foioase și alpine. I se simte puternicul miros de usturoi chiar înainte de a zări planta. El i-a și adus în popor numele de „ai" – sălbatic, de pădure –, însemnînd usturoi; acest miros exclude fără nici o îndoială orice confuzie cu frunzele lăcrămioarei sau cu otrăvitoarea brîndușă de toamnă.

La începutul primăverii, multe zăvoaie sînt acoperite cu frunzele proaspete, verzi ale leurdei. Ele răsar din pămînt în aprilie și mai, uneori chiar mai devreme. Florile devin însă vizibile abia pe la mijlocul lui mai sau în iunie. Puternice forțe vindecătoare zac în ea și se spune că și ursii o caută cînd ies din hibernare, pentru a-și curăța stomacul, intestinele și sîngele. Leurda conține în esență proprietățile usturoiului nostru, numai că are o putere curativă mult mai mare. Este, de aceea, deosebit de indicată în **curele depurative de primăvară** și ajută la **vindecarea bolilor cronice de piele.**

Întrucît frunzele își pierd forțele lecuitoare în stare uscată, în cura de curățire și depurație de primăvară ele se folosesc proaspete. Se pun, tăiate mărunt, pe pîinea cu unt; tocate fin, în loc de alt condiment (nefierte) în supa zilnică, pe cartofi, în perișoare, chiftele sau alte mîncăruri al căror gust este îmbunătățit altminteri cu pătrunjel. Frunzele pot fi preparate și ca piure sau salată. Întrucît folosite în cantități mari au un gust înțepător, ar trebui amestecate în piure cu frunze de urzici.

Frunzele tinere se adună în aprilie și mai, deci înainte de înflorire, iar bulbii la sfîrșitul verii și toamna. Bulbii de leurdă pot fi folosiți la fel ca usturoiul. Este indicat ca persoanele cu stomac sensibil să toarne lapte cald peste frunzele și bulbii tăiați mărunt, să lase totul să stea 2-3 ore, apoi să bea acest lichid, înghițitură cu înghițitură.

Pentru a avea pe tot parcursul anului leurdă în casă și a beneficia de puterea ei tămăduitoare, se prepară o tinctură de leurdă (a se vedea „Moduri de folosire"). Din această tinctură se iau zilnic 10-12 picături în puțină apă. Aceste picături ajută la o **memorie** excelentă, previn **arterioscleroza** și alungă multe alte afecțiuni și indispoziții.

Leurda are un efect foarte favorabil asupra aparatului digestiv. Se recomandă atît la **diaree acută și cronică**, chiar dacă aceasta este însoțită de **balonări și colici,** cît și la **constipație**, dacă aceasta se bazează pe spasme interne sau pe lenevirea intestinelor. **Viermii intestinali,** chiar și **limbricii**, mor la cîtva timp după folosirea leurdei. O dată cu îmbunătățirea activității intestinale dispar și acele indispoziții care apar adesea la oameni vîrstnici sau la gurmanzi din cauza intestinelor lenește, inactive sau prea pline. **Insomnia, tulburările cardiace** provocate de stomac, indispozițiile provenite din **arterioscleroză sau hipertensiune arterială** – ca **vertijul (amețeala), senzația de apăsare (la cap), de neliniște și depresiunile** – vor ceda. Suprapresiunea scade treptat. Vinul de leurdă (a se vedea „Moduri de folosire") este un preparat minunat pentru toți bătrînii cu veșnice **secreții pulmonare abundente** și **greutăți în respirație** legate de acestea. Chiar în cazurile de tuse rebelă îndelungată se scapă de flegmă și de insuficiența respiratorie provocată de ea. Acest leac este indicat în **tuberculoză pulmonară și hidropizie**, de care suferă deseori cei bătrîni. Frunzele folosite în stare proaspătă curăță rinichii și vezica, favorizînd urinarea. **Rănile care se vindecă greu,**

unse cu suc proaspăt de leurdă, se vor închide rapid. Chiar și starea **bolnavilor cardiovasculari** se ameliorează.

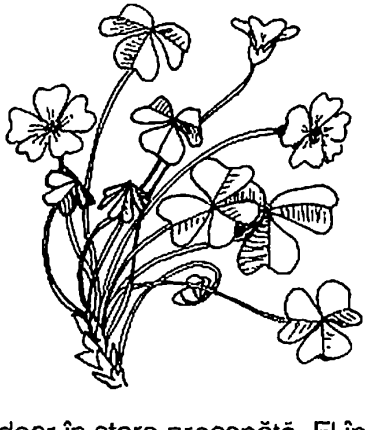
Leurda este un **mijloc depurativ** încă neapreciat la justa sa valoare, care se dovedește bun mai ales pentru **epiderma cronic suferindă**. Medicul naturist și preotul elvețian Künzle a lăudat în mod special această plantă: „Ea curăță întregul organism, face sîngele sănătos, alungă și distruge substanțele otrăvitoare. Persoanele mereu bolnăvicioase, cele cu **eczeme** și cu tenul făinos, **scrofuloșii și reumaticii** ar trebui să venereze leurda asemenea aurului. Nici o plantă de pe Pămînt nu este atît de eficace pentru curățirea stomacului, a intestinelor și a sîngelui. Tinerii ar înflori ca niște roze și s-ar deschide ca un con de brad la soare!" Künzle arată mai încolo că știe familii ai căror membri erau înainte „tot timpul anului bolnăvicioși, mergeau din doctor în doctor, erau plini de erupții și eczeme, scrofuloși pe tot corpul, palizi, de parcă ar fi zăcut deja în groapă și i-ar fi ricîit găinile iarăși afară de sub pămînt și care s-au însănătoșit și înviorat după o întrebuințare mai îndelungată a acestui dar minunat al Dumnezeirii".

MODURI DE FOLOSIRE

Sub formă de condiment: Frunzele proaspete de leurdă se mărunțesc ca pătrunjelul sau ceapa și se presară pe pîine, în supe, sosuri, salate și mîncăruri cu carne.

Tinctură de leurdă: Frunzele sau bulbii tăiați mărunt se introduc într-o sticlă pînă la gît fără a se îndesa, se toarnă deasupra rachiu de secară sau orice alt rachiu de 38-40% făcut în casă și se lasă 14 zile în soare sau în apropierea mașinii de gătit. Se iau de 4 ori pe zi cîte 10-15 picături în puțină apă.

Vin de leurdă: Se ia 1 pumn de frunze tăiate mărunt, se lasă să dea cîteva clocote în 1/4 litru de vin alb, se îndulcește după gust cu miere sau sirop și se bea din acest vin peste zi, încet, înghițitură cu înghițitură.



MĂCRIȘUL-IEPURELUI (Oxalis acetosella)

Este denumit în limbajul popular și macriș-de-pădure, macrișul-caprei, măcriș-păsăresc, măcrișor-trifoios, măcrișul-cucului, pita-cucului, trifoiu-acru.

Măcrișul-iepurelui acoperă solul pretutindeni în pădurile noastre de foioase și conifere cu un covor de frunze de un verde deschis, presărat cu flori albe, delicate. Priveliștea sa este extrem de plăcută ochilor. Cînd merg să culeg ciuperci, mi se întîmplă uneori să mă aplec după o frunză și să o mănînc. Florile le adun în cantități mai mici pentru un amestec de ceaiuri pe care îl citez la pag. 87.

Măcrișul-iepurelui nu se usucă, ci se întrebuințează doar în stare proaspătă. El înlătură **pirozisul (arsurile la stomac) și tulburările hepatice și digestive ușoare.** Pentru aceste indispoziții, el se bea sub formă de ceai răcit în prealabil, în porții de cîte 2 cești pe zi. Contra **icterului, a nefritei, a erupțiilor cutanate și a viermilor,** doza respectivă se bea caldă.

Medicina populară recomandă sucul proaspăt stors pentru **cancerul incipient la stomac, tumorile și ulcerațiile canceroase interne și externe.** Sucul proaspăt se

obține cu ajutorul storcătorului electric de uz casnic. Se iau 3-5 picături o dată pe oră, diluate în apă sau ceai de plante. Pe ulcerațiile canceroase externe sucul proaspăt stors se unge direct.

În **parkinsonism (boala lui Parkinson)**, sucul se prescrie în doza de 3-5 picături pe oră, luate într-o infuzie de coada-șoricelului, iar extern se folosește pentru fricționarea șirei spinării. Diluarea și dozarea trebuie respectate cu strictețe atît la cancere de stomac, ulcerații și tumori, cît și la boala lui Parkinson.

MODURI DE FOLOSIRE

Prepararea ceaiului: Se opărește 1 lingură de frunze proaspete cu 1/2 litru de apă și se lasă să stea puțin.
Suc proaspăt: Se spală frunzele și se storc cu ajutorul storcătorului electric de uz casnic.

MUȘEȚELUL (Matricaria chamomilla)

Alte denumiri: mamoriță, mărariul-cîinelui, matricea, morună, mușețel-de-cîmp, roman, romaniță, romașcă.

Crește pe ogoare, soluri argiloase, cîmpii, luminișuri, costișe, pe lanuri de cereale, cîmpuri de porumb, trifoi, cartofi și sfeclă. Valorosul nostru mușețel este izgonit tot mai mult din cauza folosirii excesive a îngrășămintelor chimice și a combaterii buruienilor prin erbicide. După ierni bogate în zăpadă și primăveri cu multă umezeală, poate fi întîlnit foarte des. Receptaculul este, spre deosebire de al mușețelului sălbatic, concav, mirosul deosebit de aromat și plăcut. Nu cred că este necesară o descriere mai amănunțită a acestei flori atît de cunoscute. Capitulele florale terminale se colectează din mai pînă în august, de preferat în soarele amiezii. Nu este o exagerare dacă citez mușețelul ca pe un „leac universal", mai ales pentru copiii mici. Pruncilor li se poate da ceai de mușețel la orice indispoziție, mai ales contra **crampelor și a durerilor abdominale (colici).** El ajută și în **balonări, diaree, erupții, dureri de stomac și secreții stomacale abundente, tulburări menstruale** (cum ar fi **amenoreea) și alte afecțiuni ale organelor pelviene, în insomnii, epididimită, febră, dureri de pe urma rănilor și dureri de dinți.**

Mușețelul are efect **sudorific, calmant, antispasmodic, dezinfectant și antiinflamator** în **inflamații** de tot felul, mai ales ale mucoaselor. Extern, mușețelul se administrează sub formă de comprese și spălături în **conjunctivite și alte inflamații ale ochilor, în erupții cutanate** care provoacă mîncărimi sau supurații, ca gargară în **durerile de dinți**, precum și la spălarea **rănilor.** Cînd avem **supărări**, ar fi bine să bem de fiecare dată cîte o ceașcă cu infuzie de mușețel; ne-am liniști înainte ca inima să ne fie afectată. Foarte indicată este o pernă uscată cu mușețel, aplicată caldă local.

Băile și spălăturile cu mușețel au un efect calmant, cu influență benefică asupra întregului **sistem nervos.** După boli grele sau **stări de epuizare** vă veți simți curînd mai bine și liniștiți sufletește. În **îngrijirea** dumneavoastră **cosmetică** să nu uitați mușețelul. Dacă faceți săptămînal o baie a feței cu infuzie de mușețel, veți vedea cum tenul dumneavoastră înflorește și culoarea feței se împrospătează. Și în **îngrijirea**

părului ar trebui să folosiți infuzia de mușețel, mai ales dacă aveți părul blond. Spălîndu-vă astfel pe cap, părul vă va deveni vaporos și va căpăta un luciu frumos.

Mușețelul ușurează scaunul fără a avea efect laxativ și este astfel indicat indirect în tratamentul intern al **hemoroizilor**, care pot fi tratați și extern cu alifie de mușețel. Această pomadă poate fi folosită și pentru vindecarea rănilor. **Guturaiul și sinuzita** se ameliorează repede dacă se inhalează vapori de mușețel. După un astfel de tratament trebuie stat, bineînțeles, la căldură.

Uleiul de mușețel era folosit încă din antichitate ca frecție contra **nevralgiilor și a reumatismului articular**. La vechii egipteni, mușețelul era considerat, datorită **puterii** sale **de a scădea febra**, drept floarea zeului soarelui. Numele de Matricaria este derivat din latinescul „mater" = mamă, deoarece mușețelul era utilizat în bolile mamelor și ale femeilor în general! În vechile cărți despre plante medicinale se poate citi că uleiul de mușețel alungă **oboseala membrelor**, iar mușețelul fiert în apă și aplicat pe **vezica bolnavă** calmează durerile.

Medicul naturist Johann Künzle relatează despre o femeie din sat, numită vrăjitoarea mușețelului și foarte căutată de bolnavi; a ajutat cinci persoane cu **auzul slab** să-și recapete auzul, prăjind o ceapă-de-mare, Urginea maritima (care se cultivă în horticultură), în ulei de mușețel și picurînd de mai multe ori uleiul cald în ureche.

Această „vrăjitoare" făcea să se miște iarăși **membrele paralizate**, cu ajutorul fricțiunilor cu ulei de mușețel. Contra **durerilor de ochi** punea la fiert mușețel în lapte și îl aplica sub formă de comprese calde pe ochii închiși, care se vindecau curînd. În continuare, preotul Künzle istorisește: „Un țesător nu mai putea dormi decît șezînd; altfel avea senzația că se sufocă. Femeia l-a privit pe om drept în ochi și i-a declarat că el **nu poate urina**, ceea ce omul i-a confirmat. I-a spus să-și pregătească imediat o sticlă mare cu vin pe care să-l fiarbă cu mușețel, din care să bea un pahar plin dimineața și unul seara. Urmarea a fost că a reușit să elimine o cantitate incredibilă de urină, mai întîi tulbure, apoi tot mai clară; în opt zile era vindecat."

MODURI DE FOLOSIRE

Prepararea ceaiului: Se opărește 1 linguriță (cu vîrf) de flori de mușețel cu 1/4 litru de apă și se lasă să stea puțin.

Adaos la baie: Pentru băile în cadă se iau de 2 ori cîte 2 mîini pline, pentru băile feței și spălatul părului cîte 1 pumn plin de flori de mușețel; cantitatea respectivă se opărește și se lasă să „tragă".

Comprese: 1/4 litru de lapte în clocot este turnat peste 1 lingură (cu vîrf) de mușețel, se lasă să stea puțin, se strecoară și se fac comprese calde.

Aburi de mușețel: 1 lingură (cu vîrf) de mușețel este opărită cu 1 litru de apă în clocot. Vaporii se inhalează stînd cu capul sub un prosop.

Pernă cu plante: Se umple un săculeț de pînză de in cu flori uscate de mușețel și se însăilează. Se încălzește bine într-o tigaie uscată și se aplică local.

Ulei de mușețel: Se umple o sticlă pînă la gît, fără a se îndesa, cu flori proaspete de mușețel culese în soare și se toarnă peste ele ulei de măsline presate la rece. Uleiul trebuie să acopere florile. Sticla se lasă, bine astupată, 14 zile în soare. Se păstrează la frigider!

Alifie de mușețel: 200 grame de grăsime de porc se înfierbîntă ca pentru a frige ceva și se adaugă 2 mîini pline de flori proaspete de mușețel; vor da în clocot, ridicîndu-se spumegînd. Se amestecă, se acoperă și se pune totul peste noapte într-o încăpere răcoroasă. A doua zi se încălzește încă o dată ușor și se stoarce printr-o bucățică de pînză de in. Din experiență a reieșit că cel mai bine se procedează astfel: Se pune o bucățică de pînză de in într-o sită, aceasta se fixează peste un vas cu cioc și se stoarce. Pasta alifioasă este amestecată apoi uniform, după care se toarnă în borcane curate.

NUCUL

(Juglans regia)

Nucul, numit în popor și nucar sau nuc-costeliv, înflorește în luna mai încă înaintea formării și apariției frunzelor. Frunzele proaspete se adună în iunie, nucile verzi la mijlocul lui iunie, atîta timp cît mai pot fi înțepate ușor, cojile verzi de nucă puțin înainte de a se coace și de a deveni maro, iar fructele coapte în septembrie.

Ceaiul din frunze de nuc este un mijloc eficace în **tulburările digestive**, deci în **constipație** și în **inapetență (lipsa poftei de mîncare)**, precum și în **curățirea sîngelui**. De asemenea, el se întrebuințează cu bune rezultate în tratamentul **diabetului** și contra **icterului**.

O infuzie din frunze de nuc ca adaos la baie este bună contra **scrofulozei** și a **rahitismului**, contra **osteoporozei** și a **umflăturilor la os**, ca și a **unghiilor purulente de la mîini și picioare**. Spălați în caz de **eczemă la cap** (mai ales la sugari), **rofil (coji) și scabie (rîie)** locurile respective cu infuzie din frunze verzi de nuc și veți vedea curînd rezultatul!

Spălăturile, respectiv băile cu acest adaos ajută în **acnee, erupții purulente, transpirația picioarelor** și **leucoree.** Se clătește gura cu această infuzie în caz de **stomatită ulceroasă, afecțiuni ale gingiei, gîtului și laringelui.**

O infuzie concentrată din frunze de nuc, adăugată la apa de baie, vindecă **degerăturile**. Și în cazul unei **căderi masive de păr** se poate ajunge la rezultate bune, masîndu-se mult pielea capului cu acest lichid. El este un produs natural excepțional și împotriva **păduchilor de cap** reapăruți în ultima vreme. Frunzele proaspete alungă și alte **insecte** nedorite.

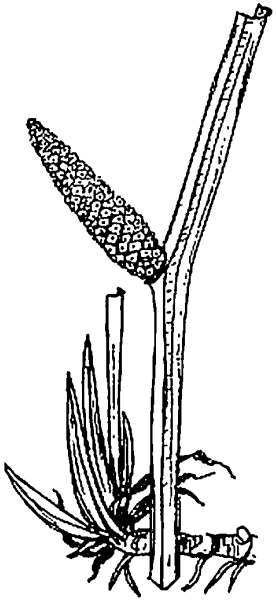
Din nucile verzi culese înainte de Sînziene, deci aproximativ pe la mijlocul lunii iunie (nucile trebuie să poată fi înțepate ușor), se poate prepara o tinctură de nuci care **curăță stomacul, ficatul și sîngele** și înlătură **hipotonia (lenevia) stomacală și colita de putrefacție**. Această tinctură este, de asemenea, un remediu excelent contra **sîngelui îngroșat.**

MODURI DE FOLOSIRE

Infuzie: Se opărește 1 linguriță (cu vîrf) de frunze de nuc tăiate mărunt cu 1/4 litru de apă proaspăt fiartă și se lasă puțin să stea.

Adaos la băi și spălături: 100 grame de frunze pentru băile complete, iar pentru spălături 1 linguriță (cu vîrf) de frunze mărunțite la 1/4 litru de apă (a se vedea „Băi complete", la „Partea generală"). Pentru o infuzie concentrată se ia o cantitate dublă.

Tinctură de nuci: Aproximativ 20 nuci verzi sînt tăiate în sferturi și introduse într-o sticlă cu gît larg; se toarnă deasupra 1 litru de rachiu de secară, în așa fel încît să acopere nucile cu un strat gros de 2-3 degete. Sticla, bine astupată, se lasă între 14 zile și 4 săptămîni la soare sau la căldură. După scurgerea acestui timp, conținutul se strecoară și se introduce în sticle. Se ia cîte 1 linguriță plină în funcție de necesitate. Puteți obține un **lichior de nuci** foarte gustos dacă adăugați la nucile verzi 2-3 cuișoare, 1 bucată de scorțișoară, 1 baton mic de vanilie și coaja spălată, netratată cu substanțe chimice a unei jumătăți de portocală. 500 grame de zahăr se fierb în 1/4 litru de apă, se lasă să se răcească și se toarnă peste tinctura filtrată.



OBLIGEANA (Acorus calamus)

Alte denumiri: buciumaș, calamar, calamuz, calmenă, crin-de-apă, paporotnec, papură-roșie, speribană, spetează, tartarachi, trestie-mirositoare. Această plantă acvatică este răspîndită mai ales pe lîngă bălți, lacuri, mocirle și pe malul apelor liniștite. Din mîlul de pe mal se ridică vertical rizomul, din care răsar numeroase frunze în formă de spadă, care ajung pînă la înălțimea de 1 metru. Tija, presată plat, are în mijloc un pistil conic, în nuanțe de la verzuliu la maro-gălbui. Rădăcina este groasă cît degetul, crește pînă la o lungime de 1 metru și are, în stare proaspătă, un gust amar, puternic condimentat. Uscînd rădăcina, aceasta își mai pierde din aromă și tărie. Se culege în primăvara timpurie sau în toamna tîrzie.

Rădăcina obligenei nu este utilizată numai datorită puterii ei întăritoare în cazul unei **slăbiri generale a organelor digestive, în balonări stomacale și intestinale**, precum și în **colici**, ci ea ajută și în **dereglări glandulare și artrită**. Rădăcina contribuie foarte mult la **curățirea de mucozități a intestinelor și stomacului cu secreții abundente**. Este indicată și în **hipometabolism (metabolism scăzut), în hipotonie (lenevie) intestinală, în cloroză și hidropizie.**

Oamenii neobișnuit de **slabi**, care au pierdut în greutate nu din lipsa unei hrane bune, ar trebui să bea ceai de obligeană și să facă din cînd în cînd cîte o baie completă cu adaos de obligeană. Obligeana înlătură **inapetența**, se recomandă în cazul **funcționării proaste a rinichiului** și este un mijloc bun de curățire pentru organism. Ceaiul este de folos chiar copiilor alergici la gluten, suferind de **celiachie**, maladie tot mai frecventă în ultimul timp. Rădăcina uscată, mestecată încet, îl poate dezobișnui pe fumător de **patima de fumat. Ochii slăbiți** pot fi întăriți dacă se ung de mai multe ori

pleoapele închise cu suc proaspăt stors din rădăcina de obligeană. Sucul se lasă cîteva minute să-și facă efectul, apoi pleoapele sînt spălate cu apă rece.

Adesea am putut aduce un ajutor substanțial în **degerături** sau cînd **îngheață** diferite părți ale corpului, recomandînd băile de obligeană. Rădăcinile sînt băgate peste noapte în apă rece, iar a doua zi se pun să dea în clocot. Se iau de pe foc și se lasă să stea 5 minute. Se scaldă locurile bolnave 20 minute în infuzia nu prea fierbinte. Lichidul respectiv poate fi reîncălzit și refolosit maximum de 4 ori. Băile au o acțiune benefică și asupra **mîinilor și picioarelor reci**, dar în acest caz ele trebuie făcute cît se poate de fierbinți.

Un bărbat de 36 de ani nu se putea restabili după îndepărtarea unei tumori hepatice. La intervale de cîte 4-5 săptămîni făcea puseuri de temperatură. Pacientul urma să fie dus din Linz intr-o clinică din Viena. Soacra sa mi-a povestit îngrijorată despre boala lui fără șanse de vindecare. Se constatase deja existența unor **tuberculi intestinali** care provocau febra mare. Și aici a ajutat rădăcina de obligeană. Este firesc faptul că în boli atît de grave ceaiul trebuie băut cîteva săptămîni – ba chiar luni – în șir.

În timpul unei excursii de la Weissenbachtal la Postalm am întîlnit un cuplu din Bad Ischl, care pornise pe munte echipat cu rucsacuri grele. Cei doi voiau să petreacă niște zile liniștite într-o cabană cu aprovizionare proprie. La un popas am intrat cu ei în vorbă și am aflat următoarele:

Bărbatul, înalt de 1,85 metri și în vîrstă de cincizeci și ceva de ani, slăbise, de un an încoace, tot mai tare, fără a descoperi însă cauza. Cînd a ajuns la 48 kilograme, a surprins, împreună cu asistenta medicală care-l însoțea la clinică, o convorbire telefonică dintre medicul lui și alt medic. A auzit: „Vi-l trimit acum pe pacientul meu cel mai lipsit de speranțe – **cancer pulmonar!**" A aflat astfel, fără să vrea, diagnosticul. După aceea a fost sfătuit de cineva să mestece cu sîrg rădăcini de obligeană, pentru a-l ajuta în același timp să se lase și de fumat, iar dimineața și seara să bea ceai de coada-șoricelului. Treptat, a început să la în greutate și, simțindu-se mai bine, nu s-a mai dus la doctor. Abia peste vreo jumătate de an a fost iar la consultație la medicul său. Acesta s-a ridicat brusc de pe scaun, cu mîinile sprijinite de masa de lucru, uitîndu-se mut de ulmire la cel pe care îl credea de mult în groapă. „Ce-ați făcut?" a fost tot ce a putut articula. „Am mestecat rădăcini de obligeană și am băut ceai de coada-șoricelului." „Rădăcini de obligeană? Pe unde se găsesc?" „Nu trebuie găsite, domnule doctor, se cumpără în orice magazin de plante medicinale cu cîțiva șilingi!" Omul își redobîndise atunci deja greutatea inițială de 86 kilograme, iar jumătate de an mai tîrziu a făcut, cu un rucsac greu în spinare, excursia cu ocazia căreia l-am cunoscut.

Ori de cîte ori îmi amintesc de următoarea întîmplare de demult, fie pomenind-o în prelegerile mele, fie notînd-o pe hîrtie, ca acum pentru dumneavoastră, ea îmi apare ca o providență divină și sînt întotdeauna mișcată pînă în adîncuri. Mama mea era grav bolnavă, avea niște crize intestinale de nedescris și medicul mi-a spus într-o zi că ar trebui să mă aștept la ce-i mai rău: că ar fi **cancer intestinal**. Era pe vremea cînd încă nu mă ocupam decît rareori de plante medicinale, deși și pe atunci recurgeam doar la metode naturale și nu luam niciodată doctorii. Această comunicare a medicului m-a uluit. De-abia mai eram în stare să-mi văd de treburile cotidiene.

Contrar obiceiului meu – ziua mea începe de regulă la ora 6 dimineața și se încheie de cele mai multe ori la 11 noaptea – m-am băgat în pat imediat după ora 8 seara. Tocmai reflectam la situația disperată a mamei, cînd a intrat soțul meu și a pus un radio portativ lîngă mine, spunîndu-mi: „Ca să nu mai fii atît de singură!" Puțin după aceea am auzit o voce la radio: „Vă vorbește medicul casei. Rădăcinile de obligeană vindecă orice **tulburare stomacală și intestinală**, oricît ar fi de veche și de rea, chiar malignă. Se ia 1 ceașcă cu apă rece, se pune în ea 1 linguriță rasă de rădăcini de obligeană, se lasă să stea peste noapte, se încălzește ușor a doua zi, se strecoară și se bea cîte 1 înghițitură înainte și după fiecare masă. Aceasta înseamnă 6 înghițituri pe

zi; mai mult nu este voie. De fiecare dată, ceaiul trebuie încălzit la bain-marie. Acest tratament se referă la întregul **traiect stomacal și intestinal, inclusiv la ficat, bilă, splină și pancreas**." Fericită la culme, i-am relatat mamei în dimineața următoare cele auzite, ea însă mi-a spus, făcînd cu mîna un gest de resemnare: „Pe mine nu mă mai poate ajuta nimeni și nimic!" Mi-am procurat rădăcină de obligeană și i-am dat-o exact așa cum am descris mai sus. Veți fi de acord că ce vă povestesc se apropie de un miracol, cînd veți afla că deja după 14 zile pe mama n-a mai jenat-o nimic. Săptămînal a început să ia în greutate cîte 400 grame, după ce înainte slăbise foarte mult. Datorită acestei întîmplări m-am ocupat tot mai mult de fitoterapie și am putut fi de folos în multe cazuri disperate. Rădăcina de obligeană dă tot mereu rezultate uluitoare.

Cînd **aciditatea gastrică** lipsește sau se află în exces, rădăcina obligenei va ști s-o regleze în ambele cazuri.

O femeie din Vorarlberg a suferit timp de doi ani de **dureri de stomac** și a ajuns să nu mai poată rezista nici o zi fără medicamente. La sfatul meu a luat cele 6 înghițituri de ceai din rădăcină de obligeană și în trei zile i-au pierit orice dureri; nici nu s-au mai repetat de atunci.

O altă femeie din Austria inferioară a suferit ani de-a rîndul de **ulcer duodenal**. Pentru a putea suporta durerile, trebuia să ia mereu medicamente. Nu mai tolera deloc hrana solidă, n-avea, oricum, nici poftă de mîncare. Indicîndu-i-se rădăcina de obligeană, a luat zilnic cele 6 înghițituri, drept care durerile s-au tot diminuat, după cinci săptămîni au trecut complet, i-a revenit apetitul și a putut suporta, ca și ceilalți membri ai familiei, o mîncare de casă simplă dar consistentă.

Un bărbat mai în vîrstă a suferit ani de zile de **diaree**. Se învățase cu gîndul că nu va scăpa niciodată de acest chin. Luîndu-se după sfaturile mele din carte, a început să bea zilnic din acest ceai. În scurt timp, intestinul i s-a vindecat.

Un băiețel care avea mereu **diaree** în ciuda unui regim alimentar sever a scăpat de ea după 6 înghițituri din același tip de ceai, recăpătîndu-și pofta de mîncare și îngrășîndu-se cu cîteva kilograme, spre fericirea mamei sale.

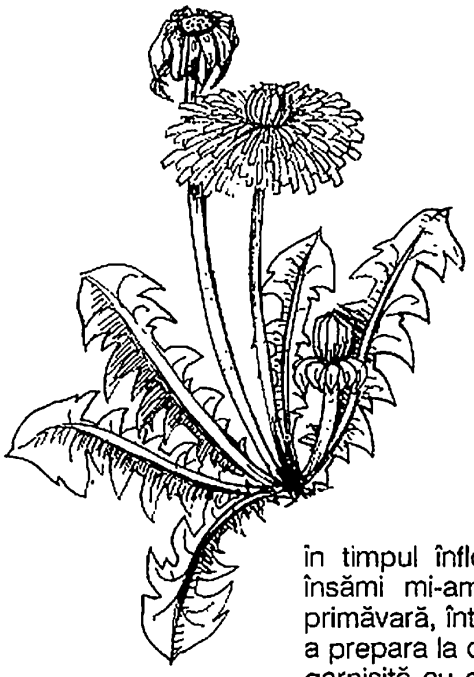
Zece ani s-a chinuit un bărbat cu **diaree cu sînge**, de 30-40 ori pe zi. Prietenul său mi-a povestit că omul vesel, plin de viață de odinioară se transformase, este firesc, într-unul veșnic trist. Tot ce încercase în acești ani dăduse greș. A fost pensionat relativ de tînăr. Pe la Paști a început, mai întîi destul de sceptic, să bea zilnic cîte 6 înghițituri de ceai din rădăcină de obligeană, pe lîngă care lua și 2 cești cu ceai de filimică opărită. Mare mi-a fost mirarea cînd mi-a scris soția lui că la începutul lunii iunie a aceluiași an omul și-a reluat lucrul.

MODURI DE FOLOSIRE

Prepararea ceaiului: Ceaiul din rădăcini de obligeană se prepară doar ca extract rece. 1 linguriță rasă de rădăcini se lasă peste noapte în 1/4 litru de apă. Dimineața se încălzește ușor și se strecoară. Înainte de folosire, ceaiul se încălzește în bain-marie.

Suc proaspăt: Rădăcinile proaspete se curăță cu grijă și se trec prin storcătorul electric de uz casnic cît sînt încă umede.

Adaos la baia completă: Cca. 200 grame de rădăcini se lasă peste noapte la rece în 5 litri de apă. A doua zi se dă totul în clocot, se trage de pe foc, se lasă să stea puțin și se adaugă la apa de baie (a se vedea „Băi complete" din „Partea generală").



PĂPĂDIA (Taraxacum officinale)

Păpădia se numește în limbaj popular și buhă, cicoare, crestățea, floarea-mălaiului, flori-galbene, lăptucă, lilicea, niparticli, papagăinii, pui-de-gîscă. Această plantă, văzută pe pajiști și toate întinderile de iarbă și considerată de mulți o buruiană supărătoare, reprezintă pentru omenirea suferindă o plantă de leac deosebit de valoroasă. Înflorește în aprilie-mai pe toate pășunile, lizierele, cîmpiile și orice suprafață cu iarbă – un covor floral galben care ne entuziasmează an de an. Planta evită locurile foarte ude. Are două proprietăți remarcabile: Ajută în **bolile biliare** și în cele **hepatice.**

Înainte de înflorire se colectează frunzele, primăvara sau toamna rădăcinile, iar tulpinile în timpul înfloririi. Întreaga plantă are efect tămăduitor. Eu însămi mi-am creat un obicei din a pune, cum se face primăvară, întreaga plantă pe masă în formă de salată sau de a prepara la cină o salată de păpădie amestecată cu cartofi și garnisită cu ouă cleioase. Cînd am fost în lugoslavia la cură, pacienții primeau zilnic la masă, pe lîngă alte feluri de salate proaspete, și un castronaș cu salată de păpădie. Medicul, un renumit specialist în bolile de ficat, a răspuns la întrebarea mea referitor la această problemă că păpădia are o influență cît se poate de benefică asupra ficatului. Astăzi știu că tulpinile proaspete, din care se consumă 5-6 pe zi în stare crudă, ajută rapid în **hepatita cronică** (durere foarte acută pînă sub omoplatul drept). Ele sînt de folos și în diabet. **Diabeticii** ar trebui să mănînce aceste tulpini, pînă la 10 pe zi, atît timp cît păpădia este înflorită. Se spală tulpinile cu flori cu tot, abia după aceea se îndepărtează floarea și se mestecă încet tulpina. Aceasta are la început un gust amărui, este acrișoară și zemoasă și se aseamănă cu andivele. Oamenii permanent bolnăvicioși, care se simt abătuți și obosiți, ar trebui să facă o cură de 14 zile cu tulpini proaspete de păpădie. Se vor minuna de efectul lor extraordinar.

Ele ajută însă și în alte afecțiuni. Ne scapă de **mîncărimi, eczeme și erupții**, îmbunătățesc **sucul gastric** și curăță stomacul de tot felul de substanțe care se elimină greu. Tijele proaspete pot dizolva fără dureri **calculul biliar**, ele stimulează **activitatea hepatică și biliară**. Pe lîngă săruri minerale, păpădia conține substanțe curative și de sinteză foarte importante pentru înlăturarea **tulburărilor de metabolism**. Datorită **efectului** său **depurativ**, ajută și în **artrită și reumatism; inflamațiile ganglionilor** se retrag, dacă se ține pînă la sfîrșit cura de 3-4 săptămîni cu tulpini proaspete. În **icter** și în **afecțiunile splenice**, păpădia se folosește, de asemenea, cu succes.

Rădăcinile de păpădie, mîncate crude, la fel ca și cele uscate servite la ceai au efect **depurativ, de stimulare a digestiei, sudorific și diuretic**, precum și **stimulant**. Ele fac **sîngele foarte fluid**, fiind considerate un mijloc excelent contra **sîngelui îngroșat.**

Vechile cărți despre plante medicinale istorisesc că femeile foloseau ca **produs cosmetic** infuzia preparată din opărirea plantei și a rădăcinii. Obișnuiau să-și spele cu ea **ochii și fața**, sperînd să capete astfel un „chip mai luminos". Păpădia face parte din acele plante care nu „hibernează", ci le cresc frunze și în anotimpul rece.

În fiecare primăvară îmi prepar un **sirop din flori de păpădie**, care are un gust excelent, fiind în același timp și în profitul sănătății. La turta dulce pe care o fac de Crăciun, folosesc numai sirop de păpădie.

Mama mea s-a întîlnit odată cu o femeie care-și umpluse șorțul cu flori de păpădie. Întrebînd-o ce face cu ele, a aflat rețeta pentru prepararea deliciosului sirop de păpădie, pe care, la rîndul meu, o transmit mai departe:

Se pun de 2 ori cîte 2 mîini pline de flori de păpădie într-un litru de apă rece. Se pune la foc mic pînă începe să fiarbă, se lasă să dea cîteva clocote bune, se ia oala de pe foc și se lasă totul să stea peste noapte. A doua zi, se golește conținutul într-o sită, se scurge, iar florile se storc bine cu ambele mîini. Sucul se amestecă cu 1 kilogram de zahăr nerafinat, la care se adaugă o jumătate de lămîie tăiată felii (coaja se aruncă dacă a fost tratată cu substanțe chimice). Mai multă lămîie acrește prea tare. Oala se pune fără capac pe mașina de gătit. Pentru a se păstra toate vitaminele, se dă la focul cel mai mic. Astfel, lichidul se evaporă fără a fierbe. Siropul se pune la răcit o dată, maximum de două ori, ca să i se poată stabili adevărata consistență. N-are voie să devină prea gros, căci s-ar zaharisi după o păstrare mai îndelungată, dar nici prea subțire, căci atunci ar începe să fermenteze după un timp. Trebuie să devină un sirop adevărat, vîscos, care, uns pe chifla sau pîinea cu unt de la micul dejun, este absolut delicios.

Odată lucra la noi un tîmplar căruia îi pregătisem pentru cină un platou cu hrană rece, în timp ce familia mea se delecta cu felii de pîine cu unt unse cu acest sirop de păpădie proaspăt preparat. Și tîmplarul nostru a avut poftă să guste. Crescător de albine fiind, nu m-a crezut că am făcut singură „mierea". A fost încîntat și mi-a spus că siropul putea fi doar cu greu deosebit de mierea veritabilă. Aș dori să mai remarc că bolnavii de rinichi nu suportă bine aciditatea mierii naturale, în timp ce siropul de păpădie este mai sănătos și le prieste.

Această plantă medicinală valoroasă ocupă un loc însemnat în medicina populară. Din păcate, ea este cunoscută greșit de cea mal mare parte a populației și considerată o buruiană incomodă.

Într-o procesiune de Joia Verde m-a frapat un flăcăiaș care era stegar și avea fața desfigurată de **acnee**. I-am atras mamei lui atenția asupra efectului depurativ al urzicii și păpădiei. Mama nici nu știa care-i păpădia, deși era departe de a fi o locuitoare de metropolă, ea trăind în orășelul nostru. Cînd i-am explicat despre ce plantă este vorba, mi-a declarat revoltată că doar n-o să-i ofere fiului ei asemenea buruieni.

MODURI DE FOLOSIRE

Prepararea ceaiului: Se pune peste noapte 1 linguriță (cu vîrf) de rădăcini în 1/4 litru de apă rece, se încălzește a doua zi pînă începe să fiarbă și se filtrează. Această cantitate se bea, înghițitură cu înghițitură, 1/2 oră înainte și 1/2 oră după micul dejun.

Salată: Din frunze și rădăcini crude, proaspete (a se vedea fragmentul respectiv de text).

Tulpini: A se mesteca bine și a se mînca zilnic 5-10 tulpini crude, spălate.

Prepararea siropului: A se vedea fragmentul respectiv de text!

PĂTLAGINA-ÎNGUSTĂ (Plantago lanceolata)

Din marea abundență a plantelor noastre medicinale voi alege în continuare una care pare să fi fost la fel de răspîndită în vremurile îndepărtate cum este și în zilele noastre și care s-a bucurat de-atunci încoace de un renume remarcabil. Termenul german* este format din wege + rich. Ultima silabă, asemănătoare sîrbescului „reiks", se înrudește cu cuvîntul latinesc „rex" = rege. Deci pătlagina era regele drumurilor** și a crescut încă din timpuri străvechi spre binele și binecuvîntarea omenirii. O rugăciune anglosaxonă, care evocă nouă plante și se găsește într-un manuscris datînd probabil din secolul al XI-lea, se adresează și pătlaginii:

„Și tu, pătlagină,
Mamă a plantelor,
deschisă către est,
puternică în interior:
Peste tine huruie căruțe,
peste tine au călărit femei,
peste tine au călărit mirese,
peste tine au sforăit tauri.
Tuturor le-ai rezistat,
și li te-ai împotrivit.
Rezistă deci și otrăvii,
și contagiunii,
și răului
care străbate țara!"

Astăzi este la fel ca atunci. Răul străbate țara și avem nevoie de plante medicinale cum este **pătlagina-îngustă** – întîlnită și sub denumirile de iarba-tăieturii, limba-oii, limba-bălților, limba-broaștei, pătlagină –, mult apreciată în vechile cărți despre plante medicinale, pentru a combate acest rău. Ruda sa, **pătlagina sau pătlagina-lată** (Plantago major) – care mai este cunoscută și ca iarbă-grasă-de-grădină, iarba-bubei, iarbă-mare, limba-boului, limba-oii, mama-pădurii, plăcinţica-vacii –, nu-i este cu nimic mai prejos și se folosește exact la fel. Ambele cresc pe toate cîmpiile, marginile de drumuri de țară, pășunile, povîrnișurile, lizierele, în șanțuri și pe terenurile umede necultivate, fiind practic răspîndite în întreaga lume.

Pătlagina se folosește în primul rînd împotriva **maladiilor aparatului respirator**, mai ales în cazul unor **secreții abundente ale mucoaselor, în tuse, tuse convulsivă, astm pulmonar**, ba chiar în **tuberculoză pulmonară**. Preotul elvețian Künzle, medicul naturist popular și cunoscătorul marii puteri de leac a plantelor noastre, scrie: „Întrebuințare găsește întreaga pătlagină în toate varietățile ei, cu rădăcină, tulpină, floare și sămînță cu tot. Ea curăță stomacul ca nici o altă plantă, este de aceea indicată pentru acei oameni care au **sînge** puțin sau **prost, ficat și rinichi bolnavi, înfățișare palidă**, care fac **erupții, eczeme**, care mai și **tușesc** puțin, sînt **răgușiți**, slabi ca niște ogari, chiar dacă i-ai băga în unt. Ea-i ajută să se pună pe picioare pe **copiii firavi, bolnăvicioși**, care nu se dezvoltă ca lumea în ciuda unei hrane bune."

Eu însămi am putut fi de ajutor multor persoane suferind de **astm pulmonar și bronșic**, prescriindu-le pătlagină-îngustă amestecată cu cimbru în părți egale (a se

---

* Pătlagina se numește în limba germană *Wegerich* (n. tr.).

** *Wege* = drumuri în germană, de găsit sub forma *wega* în vechea germană de sus, adică în dialectele din sudul Germaniei, dintre anii 750 și 1050 (n. tr.).

vedea „Moduri de folosire"). O astfel de infuzie este foarte recomandabilă și în **bolile hepatice și vezicale**. Pentru a combate cu efect extraordinar **bronșita, astmul pulmonar și bronșic**, ceaiul se prepară după cum urmează: Se pune la fiert 1 ceașcă cu apă rece cu 1 felie de lămîie (dacă aceasta a fost tratată cu substanțe chimice – atunci fără coajă) și 1 linguriță plină de zahăr candel maro, se lasă să dea 4-5 clocote, se ia de pe foc și abia după aceea se adaugă 1 linguriță plină din amestecul de plante. Se lasă 1/2 minut în repaos. În cazurile mai grave, ceaiul trebuie pregătit proaspăt de 4-5 ori pe zi. Se bea, înghițitură cu înghițitură, cît se poate de fierbinte.

După cum se poate citi și în vechile cărți despre plante medicinale, sămînța de pătlagină combate **formarea calculului**, dacă se iau 8 grame zilnic. Alături se bea ceai de pătlagină. Siropul de pătlagină-îngustă curăță sîngele de impurități, toxine și virusi. Ar trebui utilizat pentru o adevărată cură, luîndu-se zilnic înaintea fiecărei mese cîte 1 lingură (copiii – cîte 1 linguriță). (A se căuta prepararea siropului la „Moduri de folosire".)

Printre țărani este cunoscut că pătlagina este încă din timpuri îndepărtate un foarte apreciat **leac contra rănilor**. Odată, un țăran s-a rănit la cîmp cu o unealtă; spre uimirea mea, a luat frunze proaspete de pătlagină, le-a fărîmițat și și le-a pus pe rană. Deși frunzele erau nespălate, locul nu s-a inflamat. Frunzele proaspete, fărîmițate, ajută în **crăpături, tăieturi, înțepături de viespe**, ba chiar în **mușcăturile de cîine** turbat, de animale veninoase și **șerpi**, pentru ultimii numai în caz de necesitate, dacă nu se află nici un medic la fața locului. Într-o veche carte despre plante medicinale scrie: „Dacă o broască este mușcată de un păianjen, se grăbește la pătlagină. Aceasta o ajută."

Frunzele proaspete, frecate între ambele mîini, amestecate cu ceva sare și aplicate la gît vindecă de **gușă**. Frunzele de pătlagină puse în pantofi vindecă **băsîcile** pricinuite de prea mult umblat sau plimbat. O **tumoare**, fie ea chiar **malignă**, trece, dacă este tratată cu frunze proaspete fărîmițate. Frunzele ajută, aplicate pe locurile bolnave, și în **bolile canceroase de glande**. În aceste cazuri este însă bine să se pună maghiran proaspăt (în cazuri urgente se poate folosi și maghiran uscat) la macerat în ulei de măsline. Se introduce maghiranul într-o sticlă, se toarnă ulei deasupra și se lasă să stea 10 zile la loc călduros. Uleiul de maghiran obținut se unge în zona glandelor bolnave, se pun frunzele fărîmițate deasupra și se leagă locul cu o bucată de pînză. În scurt timp se va simți o ameliorare.

Cu ocazia unei prelegeri ținute la biserica parohială a orașului Linz am arătat că frunzele fărîmițate de pătlagină ar putea vindeca **orice rană**, chiar dacă ea ar fi veche de zece ani. Cînd am vorbit, cinci luni mai tîrziu, în sala școlii de călugărițe din Linz, o femeie a cerut cuvîntul: „La vremea respectivă am pus la îndoială afirmația dumneavoastră că frunzele de pătlagină vindecă orice rană, oricît de veche ar fi. Vecina mea avea de 17 ani **ulcer varicos la picior**, din cauza căruia nu mai putea de mult să iasă din casă. Chiar a doua zi i-am adus frunzele și i le-am pus, după îndrumările dumneavoastră, pe piciorul bolnav. Trebuie să-mi retrag orice dubiu: Rana s-a închis repede și nu s-a mai deschis în cele cinci luni care au trecut."

Un alt exemplu: Un invalid de război cu o proteză la picior căpătase **răni deschise pe bontul piciorului amputat**, care s-au datorat unei canicule prelungite. Acestea nu voiau să se vindece nici cu alifii, nici cu raze, nici cu injecții. Cînd și-a aplicat frunzele de pătlagină-îngustă, rănile s-au închis peste noapte și omul a putut să-și vadă iarăși de ritmul normal al muncii și vieții sale.

Eu însămi m-am ajutat odată rapid cu suc proaspăt de pătlagină-îngustă. Cu ani în urmă, nepotelul meu, care avea pe-atunci un an și pe care-l țineam în brațe, m-a mușcat din neastîmpăr de obraz, deasupra colțului gurii. **Locul mușcăturii** mi-a pricinuit cîteva zile niște dureri foarte mari. L-am tamponat din cînd în cînd cu esență de pătlagină-îngustă. Îmi făceam griji să nu se formeze într-o zi o întăritură

canceroasă. La sfîrșitul lui aprilie, am participat cu soțul meu la o sesiune în Freistadt. Deodată am simțit pe vechiul loc al mușcăturii un **nodul întărit**, cît un bob de mazăre, care se formase în timpul nopții. Imediat mi-am cules de pe pajiște un pumn de frunze de pătlagină-îngustă, le-am frecat între arătător și degetul mare și am tamponat de mai multe ori în acea zi locul respectiv. Seara, întărîtura de-abia se mai simțea; în dimineața următoare dispăruse complet, spre bucuria noastră. Nu este deci o exagerare atunci cînd preotul Kneipp afirmă în scrierile sale că pentru fiecare boală a crescut o plantă. Cu cît mă adîncesc mai mult în tainele fitoterapiei, cu atît trăiesc mai multe miracole. Mulți oameni mor anual în chinuri din cauza unor astfel de abcese canceroase, deși există remedii sub forma plantelor medicinale. Am putea fi cu toții mai sănătoși și mai bucuroși de viață, dacă am arăta mai multă înțelepciune față de plantele noastre de leac. Bineînțeles, în ochii neștiutorilor ele sînt doar niște buruieni. Începeți să vă ocupați mai mult de aceste plante și veți scăpa treptat de tot ce vă supără.

Aceste rînduri ale mele trebuie să dea curaj și mîngîiere tuturor bătrînilor care suferă de ani de zile de **ulcer varicos la picior**. Rănile lor se vor închide curînd și se vor vindeca prin aplicarea frunzelor de pătlagină. Vîrsta nu contează aici. Dacă există și o umflătură puternică, atunci piciorul se îmbăiază în extract rece de nalbă sau în infuzie de coada-șoricelului. Marginile rănii se ung după baie cu alifie de filimică (a se căuta la „Filimică", la „Moduri de folosire"). Și pentru combaterea **trombozei** se recomandă cu căldură frunzele de pătlagină.

Aceste exemple arată clar: Ne mai putem bizui pe farmacia Domnului – farmacia verde – și atunci cînd bolnavul s-a resemnat în legătură cu orice posibil ajutor medical.

MODURI DE FOLOSIRE

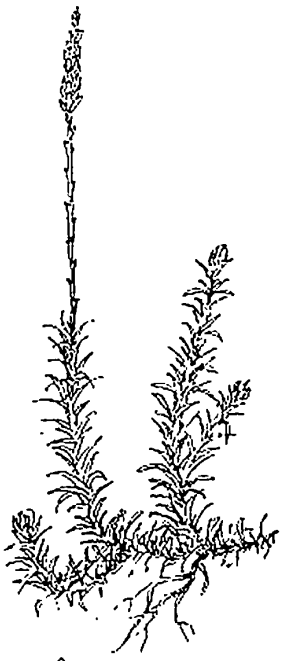
Infuzie: 1 linguriță (cu vîrf) de plante la 1/4 litru de apă – se opărește, se lasă puțin în repaos.

Amestec de ceaiuri: 1 linguriță de frunze de pătlagină cu cimbru în părți egale este opărită cu 1/4 litru de apă (a se vedea fragmentul respectiv din text).

Compresă de frunze: Frunzele proaspete de pătlagină-îngustă sau de pătlagină-lată sînt spălate și zdrobite pe un fund de lemn cu un sucitor de tăiței, pînă se formează un terci care se aplică local.

Sirop, rețeta nr. 1: De 2 ori 2 mîini pline de frunze de pătlagină spălate se trec prin mașina de tocat carne. Se adaugă acestui terci de frunze puțină apă ca să nu se întărească, 300 grame de zahăr nerafinat și 250 grame de miere. Se lasă totul să fiarbă la foc mic, cu amestecare continuă, pînă cînd se formează un lichid vîscos, care se toarnă fierbinte în borcane și se păstrează la frigider.

Sirop, rețeta nr. 2: Frunzele spălate se pun în straturi cu zahăr nerafinat într-un borcan de murături și se apasă ca să se îndese. Astfel, totul se va așeza. În zilele următoare punerea în straturi se repetă, pînă nu mai încape nimic în borcan. Într-un loc ferit în grădină se sapă o gaură, în care se introduce borcanul bine astupat cu 3-4 straturi de celofan. Se așază deasupra o scîndură și se pune o piatră pe ea. Totul se astupă cu pămînt. Scîndura și piatra trebuie să rămînă însă vizibile. Datorită căldurii constante, zahărul și frunzele fermentează, formînd un sirop. După cca. 3 luni, borcanul se scoate, sucul se stoarce printr-un storcător de fructe (nu printr-o pînză), se pune să dea cîteva clocote și se trage în borcane foarte bine astupate. Cine nu poate efectua acest fel de fermentație să lase borcanul în soare sau în apropierea sobei, pînă ce siropul se așază la fund. Și acest sirop se pune să dea cîteva clocote bune.



PEDICUȚA (Lycopodium clavatum)

Pedicuța este numită în limbajul popular brădișor, brînca-ursului, brîul-vîntului, bunceag, chindicuță, coada-alor-de-vînt, cornățel, cornișor, crucea-pămîntului, netotă, pcelecă, piciorul-lupului, praful-strigoilor, talpa-ursului. Această plantă, asemănătoare mușchiului și veșnic verde, se tîrăște pe solul pădurii cu niște vrejuri lungi de 1-2 metri, avînd rădăcini micuțe, fine și subțiri. Din vrejuri cresc niște tulpinițe lungi de 7-10 centimetri, moi la pipăit și ramificate, care seamănă cu iarba-neagră, dar au frunzele mai moi și mai dese. Cînd planta are patru ani, formează vara pistiluri gălbui care conțin polen, numit și făina-vrăjitoarei. Această făină se întrebuințează homeopatic, în cazul porțiunilor de piele roase și rănite.

Pedicuța este o plantă de leac conținînd radiu. Ea poate fi deosebită ușor de celelalte soiuri de mușchi datorită vrejurilor lungi, asemănătoare unor sfori și a polenului galben al pistilurilor ei. Crește numai în lizierele pădurilor și în pădurile înalte dinspre nord, de la o altitudine de 600 metri în sus. După tăierea copacilor (defrișări), planta se usucă și dispare în cele din urmă de tot, căci își pierde puterea de viață sub acțiunea directă a soarelui.

În Austria și Germania, pedicuța este strict ocrotită de lege. Recomand de aceea ca necesarul de plante să fie procurat din farmacii și magazine specializate în plante medicinale. Comerțul cu plante medicinale aduce pedicuța din țările nordice, așa încît este garantată o calitate bună.

Pentru reumatici și bolnavii de artrită, chiar și atunci cînd prezintă deja **modificări ale formelor articulațiilor (încheieturilor),** precum și în caz de **constipație cronică și hemoroizi**, recomand cu cea mai mare căldură ceaiul de pedicuță. Persoanele care suferă de diaree trebuie să întrebuințeze însă ceaiul cu multă precauție, ca să nu le provoace spasme intestinale. Pedicuța n-are voie să fie fiartă, ci doar opărită cu apă în clocot. Ceaiul se întrebuințează și în toate **bolile căilor urinare și ale organelor genitale, la dureri și tumefieri ale testiculelor, la formarea nisipului la rinichi și la colicile renale. În hepatite, la tumori ale țesutului conjunctiv al ficatului,** chiar dacă sînt deja maligne, pedicuța este indispensabilă. Ea-l ajută pe convalescent să se pună repede pe picioare cu forțe depline.

Soțul unei femei mai în vîrstă pe care o cunosc a suferit ani de zile de o grea **insuficiență respiratorie** în timpul nopții, tratată ca astm cardiac. Îi era tot mai rău, pînă ce s-a dus într-o zi iar la doctor. „Dacă nu încetați lucrul imediat, în opt zile sînteți un om mort!" Medicul l-a trimis să se interneze la spitalul Grieskirchen. Am aflat de la soția bolnavului că avea **ciroză hepatică** în ultimul stadiu. Cu ciroza hepatică merge mînă în mînă o insuficiență respiratorie nocturnă. După cîtva timp, omul a fost trimis acasă ca fiind pe moarte. La sfatul meu, soția sa a făcut rost de pedicuță, care și-a făcut rapid efectul. Nu considerați și dumneavoastră o minune dacă vă spun că după prima ceașcă cu ceai de pedicuță omul a scăpat de sufocațiile cumplite din timpul nopții cu care se chinuise ani de-a rîndul?

Dacă știți în cercul dumneavoastră de cunoștințe un caz de ciroză hepatică, chiar de este fără speranță, dați curaj acelui om și îndreptați-l spre pedicuța noastră atît de importantă în fitoterapie. Chiar și oamenii care au boli grave de ficat pot fi redați vieții datorită pedicuței.

Într-o excursie cu scop didactic pe care am făcut-o prin pădure în Austria superioară cu un mic grup, i-am atras atenția însoțitorului meu, botanistul dr. Bruno Weinmeister, asupra tămăduitoarei pedicuțe în materie de ciroză hepatică și cancer la ficat. Drept care mi-a povestit următoarea întîmplare: Student fiind, a făcut cu cîțiva prieteni o excursie în munți. În drumul spre cabană a găsit printre jnepeni un vrej de pedicuță, pe care și l-a înfășurat amuzat în jurul pălăriei. Cînd au ajuns sus la cabană, unul dintre prieteni a făcut un **cîrcel la picior,** atît de dureros și de puternic, încît piciorul i s-a sucit din încheietura genunchiului. Degeaba au încercat ceilalți să-l ajute. Cabanierul a adus rachiu de drojdie și piciorul a fost masat cu el fără nici un succes. Deodată, tînărul Weinmeister a avut inspirația să-și ia vrejul de pedicuță de pe pălărie și să înfășoare cu el piciorul, de jos pînă sus. Piciorul și-a revenit pe loc la poziția normală. Dr. Weinmeister s-a gîndit că ar fi vorba de o coincidență. Poate cîrcelul ar fi trecut și fără pedicuță. În drum spre casă a cules pentru gazda lui, care avea des **cîrcei la gambă,** un pumn de pedicuță. Aceasta a scăpat-o imediat de **cîrcei.** După ani de zile, dr. Weinmeister i-a relatat unui medic specialist această întîmplare. De la el a aflat că pedicuța este o plantă care conține radiu. De atunci au fost vindecați mulți oameni de astfel de **crampe musculare** cu ajutorul unor perne umplute cu pedicuță.

O cunoștință de-a mea a fost internată la spital, nemaiputînd urina. Brațul era deja puternic umflat de la umăr la cot. Cînd a ieșit din spital, starea ei era aceeași ca înainte. Din fericire, tocmai aveam niște pedicuță în casă, căci soacra mea de 86 de ani suferea deseori de cîrcei la gambă. Supoziția mea că ar putea fi vorba la acea cunoștință de un **spasm vezical** s-a confirmat în momentul în care i-am pus un săculeț cu pedicuță uscată în regiunea vezicii urinare și după două minute a putut urina iarăși normal. A mai purtat acest săculeț cu pedicuță cîteva zile în regiunea vezicii; edemele de pe brațe s-au retras treptat.

Eu însămi am suferit ani de zile de **hipertensiune arterială.** În cele mai multe cazuri ea provine dintr-o hiperfuncție renală. Deci mi-am pus la un moment dat peste noapte un săculeț umplut cu pedicuță în regiunea rinichilor. A doua zi, **tensiunea** mea **arterială** scăzuse de la 200 la 165. De atunci, îmi aplic din cînd în cînd în zona rinichilor un săculeț umplut cu pedicuță proaspătă.

În cazul **cîrceilor la gambă,** pedicuța se pune într-o bucată de pînză care se leagă în jurul gambei. Se pot face însă și băi la picioare, iar pentru **spasmele vezicale** băi de șezut, folosind pedicuța (a se vedea „Băi de șezut", la „Partea generală", pag. 8).

După **leziuni de pe urma războiului sau a accidentelor** rămîn adesea cicatrice care provoacă spasme. Un invalid de război avea pe spate o cicatrice în care puteai să bagi mîna de adîncă ce era. Această cicatrice îi provoca tot mereu spasme dureroase, care aveau drept consecință valuri de transpirație pe întreg corpul. Durerile se întindeau pînă la pielea capului. După 30 de ani de grea suferință, l-am putut elibera pe acest om de chin prin perne umplute cu pedicuță și băi cu pedicuță.

Făina-vrăjitoarei (polenul de pedicuță) îi ajută pe cei grav bolnavi care au făcut **escare** să li se închidă leziunile în timpul cel mai scurt. Făina-vrăjitoarei se presară, distribuind-o cît se poate de fin și cu multă grijă pe **locurile cu răni deschise.** De obicei apare o ușurare simțitoare chiar după prima utilizare. (Alte vindecări reușite cu ajutorul pedicuței pot fi citite în broșura „Maria Treben's Heilerfolge", apărută la editura Wilhelm Ennsthaler, A-4400 Steyr, Austria.)

Dacă cineva este atît de strîns legat cum sînt eu de plantele de leac și obține prin ele succese tot mai multe ce ating aproape miracolul, nu poate să nu se gîndească la Creatorul universului, care ne așterne toate aceste minuni la picioare. Din păcate, mulți oameni se împiedică de ele fără a le acorda nici o atenție și nu simt niciodată atotputernicia Cerului.

MODURI DE FOLOSIRE

Prepararea ceaiului: 1 linguriță rasă de pedicuță se opărește cu 1/4 litru de apă în clocot, apoi se lasă să stea puțin. Se bea numai 1 ceașcă pe zi, și anume dimineața pe stomacul gol, 1/2 oră înainte de micul dejun, înghițitură cu înghițitură. În caz de ciroză hepatică sau de cancer hepatic, se beau zilnic cîte 2 cești.

Pernă cu pedicuță: Cu pedicuța uscată (în funcție de dimensiunea locului cu spasme sau cîrcei se iau 100, 200 sau 300 grame) se umple o pernă care se pune noaptea peste respectivele porțiuni dureroase. Această pernă își menține eficacitatea timp de cel mult un an.

Baie de șezut: A se vedea „Partea generală", pag. 8.

PODBALUL (Tussilago farfara)

Denumit și bruscăniș, brustan, brustur-alb, brustur-de-rîu, cenușoară, gălbinele, guța-găinii, limba-vecinei, lăpoșel, papalungă, podbeal, rotungioare. Atunci cînd cîmpiile și povîrnișurile noastre n-au încă nici un pic de verdeață de primăvară, iar ochiul de-abia dacă recunoaște cîte o umflătură foarte timidă de mîțișor de salcie, podbalul este primul care-și scoate la lumină la începutul primăverii potirele galbene.

Pe soluri umede, povîrnișuri plești, cariere de pietriș, pămînt înțelenit, ogoare părăginite și grohotișuri de pantă se găsesc perne întregi de flori de podbal, care apar din pămînt cu mult înaintea frunzelor. La ele își caută albinele și alte insecte prima lor hrană. Podbalului îi prieste numai pămîntul argilos, lutos, el reprezintă, ca să zicem așa, caracteristica solurilor de argilă și lut. Sînt primele flori pe care ni le putem culege pentru provizia de iarnă. Datorită proprietăților lor expectorante și antiinflamatorii, le putem folosi cu mare succes la **bronșită, laringită, faringită, astm bronșic** și **pleurezie**, ba chiar la **tuberculoză pulmonară** incipientă. Cei cu **tuse** rebelă și **răgușeală** chinuitoare ar trebui să bea de mai multe ori pe zi ceai fierbinte de podbal amestecat cu miere.

Mai tîrziu, în luna mai, cînd apar și frunzele lînoase, verzi sus și alb-argintii pe partea de jos, le utilizăm, din cauza conținutului lor bogat în vitamina C, ca verdeață pentru supă și salată de primăvară. Întrucît frunzele conțin mai multe substanțe active decît florile, sînt culese și pentru a se putea folosi un amestec de flori și frunze la prepararea ceaiului. De la medicii naturiști ai antichității și pînă la preotul Kneipp, podbalul este prețuit în mod unanim. Frunzele sale proaspete și spălate, puse pe piept ca un terci, ajută în orice **boală** grea **de plămîni,** în **erizipel și leziuni ale țesuturilor cu umflături vineții** și chiar în **inflamații ale bursei sinoviale.** Rezultatele acestor comprese cu terci sînt uimitoare. Compresele cu infuzie concentrată din frunze de podbal sînt utilizate în **ulcerul scrofulos.** Vaporii de podbal, atît de la flori cît și de la frunze, trebuie inhalați de mai multe ori pe zi în cazul **bronșitelor cronice** cu accese dese și în **insuficiență respiratorie sufocantă.** În cel mai scurt timp se va resimți o mare ușurare. **Picioarele umflate** ar trebui scăldate mai des într-o fiertură preparată din frunze de podbal.

Siropul pe care ni-l putem fabrica din frunze de podbal se dovedește foarte bun în **bronșite și alte afecțiuni pulmonare**. Într-o oală de lut sau un borcan de murături se introduc alternativ un strat de frunze și un strat de zahăr nerafinat, se lasă să se așeze și se umple pînă ce nu mai e loc în vas. Apoi se leagă cu 2-3 straturi de celofan și se pune în grădină, la loc ferit, într-o gaură făcută în pămînt. Se așază o scîndură deasupra și se acoperă cu pămînt. Căldura constantă stîrnește un proces de fermentație. După 8 săptămîni se dezgroapă iarăși oala sau borcanul, iar siropul de podbal astfel obținut se lasă să dea 1-2 clocote. După ce se răcește, este turnat în sticle mici, cu gîtul lat. Acest sirop este mijlocul nostru de apărare cel mai bun în timpul iernii și al epidemiilor de gripă. Se ia cu linguriță.

În **astm, în afecțiunile permanente ale bronhiilor și ale fumătorilor** sînt de mare folos, primăvara, 2-3 linguriță de suc de podbal proaspăt stors turnate într-o cană cu supă limpede de carne sau cu lapte cald.

Pentru combaterea **flebitelor** se poate prepara o masă alifioasă din frunze proaspete zdrobite și smîntînă proaspătă, care se aplică pe porțiunile inflamate și se leagă ușor cu o bucată de cîrpă. Sucul stors proaspăt din frunze de podbal și picurat în ureche este eficace în **durerile de urechi**.

CEAI PENTRU TUSE

Dacă vreți un ceai expectorant, amestecați flori și frunze de podbal, flori de lumînărică, cuscrișor (numit și mierea-ursului sau plumînărică) și frunze de pătlagină-îngustă în părți egale. Din acest amestec de plante se iau 2 linguriță la 1/4 litru de apă și se opăresc. Se beau zilnic, calde, înghițitură cu înghițitură, 3 cești cu acest ceai îndulcit cu miere.

MODURI DE FOLOSIRE

Prepararea ceaiului: Se folosește 1 linguriță (cu vîrf) de flori (mai tîrziu, cînd apar și frunzele, se pun frunze și flori amestecate în părți egale) la 1/4 litru de apă, se opărește doar și se lasă puțin în repaos.

Comprese: Frunzele proaspete se zdrobesc și se freacă pînă iese un terci care se aplică sub formă de comprese.

Inhalație: Se opărește 1 lingură (cu vîrf) de flori și frunze și se inhalează vaporii sub o cîrpă. Se repetă de mai multe ori pe zi.

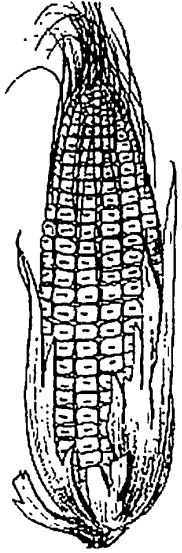
Băi de picioare: 2 mîini pline de frunze de podbal se fierb într-o cantitate de apă corespunzătoare; se lasă să stea puțin. Durata băii – 20 minute.

Suc proaspăt: Se stoarce sucul din frunzele proaspăt spălate, cu ajutorul storcătorului electric de uz casnic.

Sirop și amestec de ceaiuri contra tusei și a răgușelii: A se vedea fragmentele respective de text.

PORUMBUL (Zea mays)

Alte denumiri: călambuc, cocenași, colibaș, cucuruz, gîrnișor, mălai, păpușoi, penche, tenchiu, tengheri. În ultima vreme s-a răspîndit foarte mult cultivarea



porumbului. În timpul înfloririi, din tecile lungi și ascuțite ale frunzelor atîrnă în afară stigmatele sale filiforme. Ele se numesc și mătasea-porumbului și constituie partea cea mai curativă a plantei. Perioada de înflorire se întinde din iunie pînă în august. Mătasea-porumbului este tăiată înaintea polenizării și uscată rapid la umbră.

Dacă aveți nevoie de un produs **diuretic** confirmat, atunci beți acest ceai de mătasea-porumbului, care este și un **mijloc de slăbire** eficace și inofensiv (actual pentru numeroșii **supraponderali** din societatea bunăstării). Dacă mătasea-porumbului este depozitată timp mai îndelungat fără a fi complet uscată, atunci își pierde efectul diuretic și devine laxativă.

Ceaiul de mătasea-porumbului este la fel de eficient în bolile căilor urinare cu **formație litiazică (formare de calcul), în edeme și anasarcă** (edeme generalizate), ca și în **nefrită, catar vezical, artrită și reumatism**. El poate fi folosit cu succes împotriva **incontinenței urinare** la copii și bătrîni și a **colicilor renale**. În toate aceste boli se ia la fiecare 2-3 ore cîte 1 lingură plină de ceai de mătasea-porumbului.

MOD DE FOLOSIRE

Prepararea ceaiului: Se opărește 1 linguriță (cu vîrf) de mătasea-porumbului cu 1/4 litru de apă fierbinte. Se lasă puțin în repaos, nu se îndulcește.

PUFULIȚA-CU-FLORI-MICI

(Epilobium parviflorum)

Am primit odată o scrisoare de la un tată de familie în care scrie textual: „Vă implor cu mîinile împreunate și ridicate, poate îmi mai puteți indica un drum înapoi spre sănătate și dărui familiei mele, care suferă din greu alături de mine, un tată sănătos." Înainte îmi evoca drumul suferinței sale: În anul 1961 devine acută o **prostatită cronică (inflamație cronică a prostatei)** din cauza îmbăierii într-o apă care conținea radiu. A umblat din spital în spital, dar nici un medic nu l-a operat; era disperat. La fiecare scaun elimina sînge și puroi. Din cauza numeroaselor medicamente a căpătat ulcer duodenal și o afecțiune gravă la ficat, iar flora intestinală i-a fost distrusă. Era mai aproape de moarte decît de viață și a trebuit, la indicația doctorului, să suspende orice medicament. Apoi a fost operat, după cum scrie, pe cale electrică. În ciuda operației, inflamațiile au rămas pînă astăzi. Medicamentele și injecțiile i-au înrăutățit din nou starea. A recurs la ceaiul de urzici și la ceaiul diuretic care i-au ameliorat boala în așa măsură, încît astăzi poate lucra din nou. De acest drum chinuitor ar fi fost probabil cruțat mult încercatul tată de familie dacă ar fi știut de pufulița-cu-flori-mici care poate vindeca din temelie bolile de prostată.

Pufulița-cu-flori-mici, necunoscută pînă acum ca plantă medicinală și nemenționată în nici o carte obișnuită despre plante medicinale, a intrat abia prin prezentarea din

prima ediție a broșurii mele „Sănătate din farmacia Domnului" într-un adevărat marș triumfal ca plantă medicinală contra **bolilor de prostată**. În cel mai scurt timp a devenit cunoscută în întreaga Europă și în afara ei, nu în ultimă instanță din cauză că a ajutat deja mulți oameni în maladiile susmenționate. În ultima vreme apare și în cărțile despre plante medicinale și revistele de specialitate.

Din cauza numeroaselor varietăți ale acestei flori s-a ivit însă o anumită incertitudine. Dintre subspeciile cu acțiune tămăduitoare trebuie înșirate următoarele: **cîrligei** sau răcitoaică (Epilobium roseum), **pufulița-cu-flori-mici** (Epilobium parviflorum), **pufulița** (Epilobium montanum), numită și față-n-față, **pufulița-verde-închis** (Epilobium obscurum), **pufulița lanceolată** (Epilobium lanceolatum), **pufulița-de-colină** (Epilobium collinum), **pufulița-de-mlaștină** (Epilobium palustre), **Pufulița-de-pietriș** (Epilobium fleischeri) și **pufulița-alpină** (Epilobium anagallidifolium). Varietățile tămăduitoare se recunosc toate după florile lor mici în culori roșietice, roz pal sau albicioase. Ele stau ca bătute-n cuie pe silicvele (fruct capsulă) lunguiețe, înguste, din care țîșnesc la plesnire semințele pavoazate cu peri albi, asemănători bumbacului. În Tirol, pufulița este cunoscută în mod surprinzător sub numele de „Frauenhaar" = părul femeii.

Din varietățile enumerate și care au putere lecuitoare se colectează întreaga plantă, deci tulpină, frunze și flori, cu grija ca planta să fie culeasă **din mijloc** – de altfel, ea se rupe foarte ușor –, pentru ca să poată forma noi mlădițe laterale. Ceea ce s-a cules se taie cît este în stare proaspătă. Din ceaiul de plante se beau, și în cazurile cele mai grave, numai 2 cești pe zi, și anume 1 ceașcă dimineața, pe stomacul gol, și 1 ceașcă seara. Acest lucru nu înseamnă însă că se poate renunța la controlul medical. Oricum, sfatul medicului trebuie cerut în orice boală grea.

Două subspecii de Epilobium, care pot fi doar cu greu confundate cu celelalte soiuri cu flori mici, **nu** au voie să fie colectate. Este vorba de cea numită **răscoage**, limbricaș, pufuliță sau sburătoare (Epilobium hirsutum) și de **sburătoare** (Epilobium angustifolium). La prima dintre ele, florile ajung de mărimea unghiei degetului mare și strălucesc purpuriu. Ea se găsește adesea în stocuri mari, stufoase, pînă la 150 centimetri înălțime, în și lîngă apele puțin adînci; tulpina și frunzele sînt cărnoase și acoperite ușor cu păr pe partea inferioară. Cunoscutul botanist austriac Richard Willfort, care cunoștea foarte bine pufulița ca plantă de leac, nu o menționează în cartea sa. Ar putea, după cum a susținut el, să fie confundată cu răscoagele (Epilobium hirsutum); acestea au, însă, spre deosebire de pufulița-cu-flori-mici, niște flori cel puțin de cinci ori mai mari, tije și frunze mai cărnoase, o înălțime sensibil mai mare și declanșează un efect contrar. – Sburătoarele (Epilobium angustifolium) cresc înalte de 150 centimetri și preferă luminișurile, lizierele și vecinătatea tufișurilor de zmeură. Florile mari, de culoarea purpurei, sînt dispuse în ciorchini lungi, piramidali, neîndesați pe o tulpină roșietică la bază. Florile acestei varietăți foarte des întîlnite strălucesc în timpul înfloririi, formînd niște suprafețe roșii ca focul. Denumirea germană populară „Unholdenkraut" = iarba-diavolului este, cred, un indiciu destul de clar că nu poate fi folosită contra **prostatitei**.

Eram femeie tînără cînd socrul meu a murit în puterea vîrstei de **hipertrofie a prostatei**, deci de o mărire patologică a prostatei. Un vecin care era expert în materie de plante medicinale mi-a arătat această pufuliță-cu-flori-mici, spunîndu-mi: „Dacă socrul dumneavoastră ar fi băut ceai din această plantă, astăzi ar mai fi fost în viață. Țineți-o minte! Sînteți femeie tînără și puteți ajuta mulți oameni cu ea." Dar după cum se întîmplă cînd ești tînăr și sănătos, nu m-a mai preocupat această plantă. Nu la fel a făcut și mama! Ea a cules-o în fiecare an și a ajutat mulți oameni suferinzi de **vezică urinară** și de **rinichi**. Forța sa curativă este atît de mare, încît adesea înlătură fulgerător toate **supărările și durerile legate de bolile de prostată**. Au existat cazuri cînd oamenii se aflau în preajma operației și nu puteau urina decît picătură cu

picătură; o singură ceaşcă a şi adus o uşurare. Ceaiul trebuie băut, bineînţeles, mai mult timp, pentru a obţine o reală însănătoşire.

Mi-a relatat odinioară mama mea despre un pacient care suferise deja trei operaţii de cancer vezical – **cancer vezical** dovedit clinic – şi care se găsea într-o stare fizică foarte proastă. L-am sfătuit să bea ceai de pufuliţă. Am aflat ulterior de la medicul său că s-a vindecat. Era pe vremea cînd încă nu mă ocupam de plantele medicinale. Această vindecare m-a impresionat profund. Mama mea m-a rugat deseori să nu uit niciodată să culeg această plantă medicinală cînd ea n-o să mai fie în viaţă. În 1961, de ziua Intrării Maicii Domnului în biserică, a murit mama mea cea dragă şi eu am uitat în vara aceea să adun pufuliţe.

În cabinetul de consultaţii al medicului meu am aflat că un bărbat pe care-l cunoşteam zăcea fără speranţe în spitalul nostru, bolnav de **cancer vezical**. „Nu", am exclamat, „acest bărbat vrednic n-are voie să moară!" M-am gîndit la pufuliţă. Medicul, deşi avea o atitudine pozitivă faţă de plantele medicinale, a fost de părere că în acest caz nu mai putea ajuta nimic. Eu nu culesesem însă pufuliţe şi m-am gîndit cu groază că la mijlocul lui octombrie totul o fi ofilit şi uscat. M-am dus totuşi să caut. Ştiam un loc unde înfloreau în timpul verii.

N-am mai găsit, ce-i drept, decît cîteva tulpini veştejite, pe care le-am cules totuşi, le-am tăiat mărunt şi le-am trimis soţiei bolnavului. I-a dat să bea 2 cesti pe zi, una dimineaţa şi una seara, şi după 14 zile am aflat de la medic, printr-un anunţ telefonic, că în starea bolnavului survenise o mare schimbare în bine. Mi-a spus rîzînd: „Deci plăntuţa ta ajută!" De-atunci am putut ajuta sute şi sute de oameni, aşa cum îmi spusese odinioară bătrînul din locul meu natal: „Ţineţi minte această plantă; puteţi ajuta mulţi oameni cu ea."

Un farmacist din München mi-a arătat într-o carte veche şi groasă de farmacie locul în care în jurul anului 1880 pufuliţa mai era consemnată în mod oficial. Medicamentele chimice au izgonit-o total. Prin prelegerile mele, drumeţiile în scopul descoperirii plantelor medicinale şi publicaţiile mele, pufuliţa a devenit din nou cunoscută în toate rîndurile populaţiei. Îndrumările mele găsesc ecou puternic în sufletele multor oameni, căci pretutindeni unde ajung cu soţul meu în drumeţiile noastre, fie în munţi, pe drumuri de pădure, la margini de pîraie, fie în luminişuri vedem, spre bucuria noastră, că a fost culeasă numai mlădiţa centrală a pufuliţei, în scopul de a cruţa planta. Oricine cunoaşte această plantă medicinală o apreciază şi o apără de pieire, culegînd-o astfel cu multă băgare de seamă. Planta mai creşte, după cules, încă de 2-3 ori. Dacă rizomul rămîne în pămînt, atunci va înmuguri din nou în primăvara următoare.

Aflu cu bucurie din scrisori că în multe grădini pufuliţa-cu-flori-mici creşte acum printre căpşuni, legume şi arbuşti decorativi. Înainte era smulsă din pămînt ca orice buruiană supărătoare. Cîtor suferinzi le-ar fi putut aduce în acest răstimp vindecare şi un nou curaj de a înfrunta viaţa! De curînd am avut posibilitatea de a ajuta un preot care era considerat de medici incurabil, avînd **cancer la prostată şi la vezică** şi care se dedică astăzi din nou cu întreaga putere de muncă profesiei sale.

O scrisoare din Schwarzwald: „Cumnata mea a fost tratată de un cancer al organelor pelviene cu raze care i-au dăunat, provocîndu-i o fisură în intestin şi în vezică. A căpătat asemenea **dureri vezicale**, încît medicul a fost nevoit să-i prescrie morfină. Atunci am căutat după ilustraţia dumneavoastră din «Farmacia Domnului» pufuliţa-cu-flori-mici, am descoperit-o şi după o săptămînă de cură cu ceai, toate durerile au dispărut. Acestea sînt minunile din farmacia Domnului!" – Despre alte vindecări obţinute puteţi citi în broşura „Maria Treben's Heilerfolge", apărută la editura Wilhelm Ennsthaler.

Mulţi dintre cei care suferă de **prostată** se pot însănătoşi cu ajutorul pufuliţei-cu-flori-mici, deseori chiar fără să mai fie nevoie să se opereze. Dacă operaţia s-a efectuat

deja, ceaiul de pufuliță înlătură usturimile și celelalte inconveniente care se ivesc de multe ori ulterior. Trebuie consultat însă în orice caz medicul.

Un bărbat vindecat de o boală a prostatei scrie din Coburg: „Pufulița-cu-flori-mici m-a ajutat în **durerile** mele **de prostată**. Zăceam în spital în Coburg, bolnav de infarct miocardic. Pe lîngă aceasta, aveam dureri de prostată și nu puteam fi operat din cauza stării proaste a inimii. Mi s-a spus că mi se va pune o sondă permanentă, dacă situația mi se va înrăutăți. – Am aflat despre minunata pufuliță-cu-flori-mici care a ajutat pe atîția în suferințe asemănătoare. Am început să beau cîte 3 cești pe zi; în cîteva zile am scăpat de orice dureri de prostată. Acum mai beau pentru ca să mă refac cîte 2 cești pe zi. – Îi mulțumesc lui Dumnezeu din toată inima. Vă doresc, doamnă Treben, să mai ajutați cu pufulița-cu-flori-mici mulți oameni care suferă de același chin. Este incredibil că plantele medicinale ale Domnului aduc – cînd medicina nu mai are soluții – un ajutor atît de mare."

MOD DE FOLOSIRE

Prepararea ceaiului: Se opărește 1 linguriță (cu vîrf) de plante cu 1/4 litru de apă și se lasă să stea puțin. Numai 2 cești pe zi – prima, dimineața, pe stomacul gol, iar a doua, seara, 1/2 oră înainte de cină.

Pufulița ajută (de dr. Dirk Arntzen, Berlin)

O scrisoare de la dr. Arntzen, medic practician, antropozof: „La baza următoarei evocări stă o înțelegere a plantelor, așa cum a fost ea stimulată de Rudolf Steiner și dezvoltată în continuare de diferiți biologi și botaniști. Această înțelegere este de fapt o imagine și se numește: «Omul invers triarticulat». Asta înseamnă că rădăcina corespunde organizării nervi-simțuri, deci mai ales capului omului, zona frunzelor – sistemului central, ritmic, iar zona flori-fruct, părții metabolism-membre.

Această reprezentare, ca toate lucrurile vieții, nu se poate aplica mecanic. Ea trebuie prelucrată în mod individual pentru fiecare plantă în parte și invers, și pentru fiecare pacient în parte. Dar, odată existentă, chiar dacă este înțeleasă mai întîi doar pe baza cîtorva exemple, ea oferă un fundament solid, temeinic pentru înțelegerea «relațiilor» dintre om și plantă, care altfel rămîn întotdeauna puțin neclare.

Principiul acestui procedeu va fi ilustrat pe baza unui exemplu. Să luăm Hamamelis virginica. Aici, florile apar iarna direct din scoarță. Nu are loc legătura normală prin frunză. Scoarța trebuie considerată ca aparținînd zonei minerale a rădăcinii. Avem deci o situație în care «principiul metabolic» al florii dă direct de «principiul nervi-simțuri» al rădăcinii și scoarței, fără a trece prin echilibrarea «sănătoasă, normală» prin frunză. Această situație există și la om (și natural, la animal), de exemplu în cazul rănii, dar mai ales în zona anală. Hamamelis este un model pentru rană, pentru hemoroizi. Această plantă poate trăi cu această situație o viață întreagă, fără să însemne că se îmbolnăvește; s-ar putea chiar spune că ea trăiește din și prin această situație de excepție. De aceea, planta poate deveni un mijloc de leac pentru noi. Căci ne arată cum putem jongla o viață întreagă cu o situație anumită, care există, **fără** a ne îmbolnăvi. Și întrucît astfel de «situații» sînt realități ale vieții, deci deja ceva spiritual, nu este atît de mult vorba de materialitate, de substanță, ceea ce poate da o explicație pentru efectul diluărilor homeopatice (potențe).

Și acum referitor la Epilobium, **pufulița** Mariei Treben. Această plantă se caracterizează mai ales prin faptul că ceea ce este considerat la început drept o tulpină

floral mică și nevinovată este în realitate un ovar de fruct hipogin care, așa cum e normal la un fruct, se umflă sensibil după înflorire, se decolorează și crește în lungime. Toamna sînt eliberate apoi semințele înconjurate în abundență de bumbac. Pufulița în toate varietățile sale este o plantă relativ răspîndită. Planta înflorește și rodește destul de puternic, adică se desfășoară destul de puternic în acest domeniu; frunzele, tulpina și rădăcina devin în schimb mai puțin importante, mai neinteresante în comparație cu aceasta. Totul raportat la om înseamnă: Putem căuta efectul principal în partea de jos a omului, din care fac parte în mod esențial organele urinare și de reproducere. Prin alte reflecții se poate oarecum exclude zona intestinală (acestea sînt mai cu seamă plantele cu gust amar).

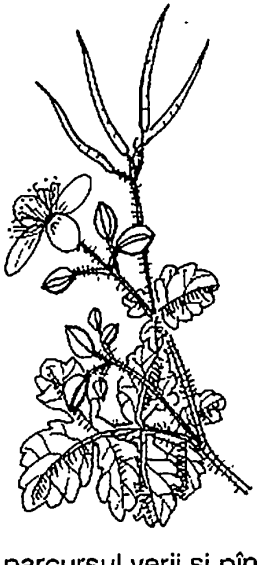
Ovarul de fruct ca parte esențială, bătătoare la ochi se află spre înăuntru. Prin acest lucru se poate înțelege faptul că în el se vede clar un raport poziționai cu prostata. Dezvoltarea fructului toamna te duce cu gîndul și la toamna omului, omniprezența sa – la o «boală» cam la fel de frecventă.

Ceva foarte asemănător se întîlnește la pepene, la dovleac: ovar de fruct hipogin, mărire uriașă după înflorire și, ca să spunem așa, în mod necesar, acțiune asupra organelor urinare. La fel și la pară (Pyrus). Și pentru specialiști: Hypoxis rooperi are tot ovar de fruct hipogin.

Demn de remarcat este fenomenul că anumite plante urogenitale importante, ca plopul, ca bumbacul (Gossypium), prezintă și ele o formație cu aspect de bumbac puternică, bătătoare la ochi. Explicația acestui fenomen încă nu s-a găsit.

Cea mai eficace, așa cum scrie și Maria Treben, este **prepararea ceaiului**. Acest mod de preparare aromat, apos dă puterilor tămăduitoare și direcția specială către partea de jos a omului cu aparatul său urinar.

Și, ceea ce este cel mai important, **pufulița ajută!** Multe mulțumiri redescoperitoarei acestei plante medicinale din farmacia Domnului, pînă acum neglijate."



ROSTOPASCA (Chelidonium majus)

Alte denumiri sînt: ai-de-pădure, buruiană-de-cele-sfinte, buruiană-de-pecingine, buruiene-sfinte, calce-mare, crucea-voinicului, gălbinele, iarbă-de-negi, iarba-rîndunicii, lăptiugă, negelariță, oiască, paparună, sălățea, scînteiță, tătărcele. Dacă ne gîndim la faptul că rostopasca se întîlnește adesea în vechile cărți despre plante medicinale sub numele de „buruiană-de-cele-sfinte" sau „buruiene-sfinte", ne putem imagina de ce prestigiu se bucura odinioară în popor această plantă medicinală considerată astăzi adesea drept o buruiană otrăvitoare. Aversiunea epocii noastre moderne față de rostopască mi-o pot explica doar prin faptul că la începutul industriei medicamentelor au fost condamnate și renegate cu hotărîre toate plantele medicinale valoroase, pentru a îndepărta poporul de plantele de leac și a-l îndrepta spre leacurile pe bază chimică.

Rostopasca se dezvoltă ramificat, atingînd o înălțime între 30-80 centimetri. Ea înflorește, începînd din luna mai, pe tot parcursul verii și pînă în toamnă. Frunzele sale sînt zimțate și se aseamănă cu cele de stejar. Din tulpină și rizom izvorăște o sevă galben-portocalie și destul de vîscoasă. Rostopasca preferă vecinătatea zidurilor, a gardurilor, a grohotișurilor de pantă, precum și livezile sudice. Oricît ar fi vara de secetoasă și marginile de sud ale pădurilor de uscate, din plantă tot va curge sucul gros, galben-portocaliu, în cantități suficiente. Dar

și în timpul iernii, cînd zăpada acoperă tot, putem găsi rostopasca dacă ne-am întipărit în minte locul unde crește.

Planta aceasta este **depurativă** (deci curăță sîngele) și **hematopoetică** (deci ajută la formarea sîngelui). Eu aș recomanda-o, asociată cu urzicile și mlădițele de soc, în **leucemie**. Numai că trebuie să se bea minimum 2 litri pe zi din acest amestec de ceaiuri, pentru ca el să poată da rezultate bune.

Rostopasca este un leac de încredere în **bolile hepatice** grave, dacă se folosește în formă homeopatică. **Curățind atît sîngele cît și ficatul**, ea are o influență dintre cele mai bune și asupra metabolismului. Această plantă medicinală este folosită cu succes în **afecțiunile biliare, renale și hepatice**. Pusă în vin (30 grame de rostopască împreună cu rădăcinile se lasă 1-2 ore în 1/2 litru de vin alb), înlătură foarte rapid **icterul**. Este indicată și în tratarea **hemoroizilor** care dau arsuri în zona anusului, în combaterea **înțepăturilor și a senzației de „cuțite" în timpul urinării**, ca și contra **vîjîitului în urechi**. În toate aceste cazuri se pot bea cîte 2-3 cești cu ceai (care nu se prepară prin fierbere, ci doar prin opărire) pe parcursul zilei, în înghițituri mici. Acesta este folosit extern contra **bolilor de cancer la piele**, contra **bătăturilor, a verucilor (negilor) și a eczemelor care nu vor să se vindece. Cataracta și petele pe cornee** dispar treptat. Sucul ajută chiar în cazul **sîngerării retinei și a dezlipirii de retină**. Se ia o frunză de rostopască, se spală, iar tulpina ei fragedă se zdrobește între degetul mare și degetul arătător umezite în prealabil. Zeama astfel obținută este unsă cu arătătorul, ținînd ochii bine închiși, înspre coada ochiului. Deși nu este pusă direct în ochi, acțiunea ei se comunică totuși ochilor. Acest lucru se poate încerca pentru a trata **cataracta, vederea slabă** și în mod preventiv pentru **ochii** sănătoși dar suprasolicitați. Eu însămi îi resimt efectul binefăcător cînd trebuie adesea să stau pînă noaptea tîrziu ca să rezolv corespondența. Cînd sînt istovită, iau o frunză de rostopască din grădină și îi aplic zeama către coada ochilor, în modul pe care l-am arătat mai sus. Am de fiecare dată senzația deosebit de agreabilă că mi s-ar fi tras un văl din fața ochilor. În medicina homeopatică se prepară din această plantă o tinctură din care se administrează, în cazul afecțiunilor menționate mai sus, de 2-3 ori zilnic cîte 10-15 picături în puțină apă.

Cu cîțiva ani în urmă mi s-a povestit despre o femeie care avea pe pleoapa inferioară dreaptă un **abces** roșu de mărimea buricului degetului cel mic. Oculistului la care s-a dus ca să-i prescrie o rețetă pentru ochelari nu i-a plăcut ce-a văzut – avea abcesul deja de 7-8 ani fără s-o fi supărat vreodată – și a trimis o probă la analiză. Era **cancer de piele**. Pentru tînăra femeie a fost – după cum vă puteți imagina – un șoc cumplit. Cum familia ei face parte din cercul nostru de cunoștințe, am putut să recomand rostopasca. Era luna februarie și, din fericire, o iarnă blîndă. Rostopasca trece bine peste iarnă și rămîne verde. Sfatul meu a fost să scoată planta din pămînt cu rădăcină cu tot și s-o planteze într-un ghiveci, pentru a o avea la îndemînă. Femeia urma să-și tamponeze de 5-6 ori pe zi locul bolnav cu seva galben-portocalie. Cum abcesul era plasat pe pleoapă, i-am atras atenția că seva nu era nocivă pentru ochi. Am mai sfătuit-o să meargă o dată pe lună la tratament cu raze Röntgen, așa cum îi prescrisese medicul, deși aceste iradieri nu alungă **tumorile maligne**, ci se mai întîmplă să distrugă porțiuni de epidermă încă sănătoasă, ba adesea chiar și oasele. Scurt timp înainte de sărbătorile de Crăciun am trăit marea bucurie ca abcesul canceros să dispară. Femeia mi-a făcut o vizită și mi-a sărit de gît chiar de la ușă. Medicul oftalmolog la care fusese și înainte a întrebat-o mirat ce făcuse. La răspunsul ei: „Lunar la Linz pentru raze", doctorul a spus: „Dacă asta a reușit Röntgen-ul, e într-adevăr un miracol." Mi-a mai mărturisit că nu ar fi rezistat sufletește văzînd fețele mîncate pînă la os ale celorlalte paciente pe care le întîlnea la raze, dacă nu aș fi înarmat-o eu cu atîta curaj, credință în Dumnezeu și încredere în sine.

Și acum rugămintea mea pe care o adresez tuturor celor care citesc aceste rînduri: Ajutați și dumneavoastră într-un caz similar și cruțați-i astfel pe semenii dumneavoastră de un sfîrșit cumplit! În timpul nostru atît de poluat se îngrămădesc cazurile în care din negi înroșiți și care încep deodată să crească se formează **cancerul pielii**.

Firele de păr de pe obraz și creșterea excesivă a părului pe brațe și picioare la femei indică o tulburare renală. Locurile respective se ung cu suc de rostopască, obținut cu ajutorul storcătorului electric (sucul se menține proaspăt în frigider maximum 1/2 an); este lăsat să acționeze cîteva ore, apoi locul se spală cu un săpun emolient, iar pielea care s-a uscat puțin se tratează cu alifie de filimică, ulei de mușețel sau sunătoare (a se vedea „Moduri de folosire"). În afară de aceasta, trebuie făcute o cură de ceai de urzici – cel puțin 3-4 cești pe zi –, precum și băi de șezut cu coada-calului pentru o irigare mai bună a rinichilor (a se citi și articolul despre „Coada-calului").

O cunoștință din zona orașului Mainz folosea în timpul plimbărilor sale zilnice seva de rostopască așa cum am arătat. Un cîine lup destul de bătrîn îi era însoțitor credincios. Odată i-a dat în glumă și lui cu puțină sevă pe ochi, ceea ce se pare că i-ar fi făcut foarte bine cîinelui, căci de-atunci se posta de fiecare dată rugător în fața stăpînului său, cînd acesta folosea rostopasca.

Într-o parohie din Austria superioară în care am ținut o prelegere în luna noiembrie, am făcut cunoștință cu un paraclisier care purta ochelari. Cînd m-am întors în februarie la aceeași parohie, paraclisierul nu mai purta ochelari; după cum singur mi-a povestit, numai datorită faptului că din noiembrie mi-a urmat zilnic sfatul legat de cura cu zeamă de rostopască. În plus, acum **vedea mult mai bine** decît înainte cu ochelari. Fiind iarnă, trebuia să-și ia frunzele de rostopască de sub pătura de zăpadă. Menționez acest lucru numai pentru a sublinia că anumite plante medicinale pot fi găsite proaspete chiar și în anotimpul rece cînd mai orice vegetație pare a fi moartă.

MODURI DE FOLOSIRE

Infuzie: 1 linguriță rasă de plante la 1/4 litru de apă – se opărește doar.
Suc proaspăt: Frunzele, tulpinile și florile se spală și se trec în stare umedă prin storcătorul electric (pentru folosirea externă).
Tinctură: A se procura din farmacii, fiind un preparat homeopatic.
Macerat de vin: Se toarnă 1/2 litru de vin alb peste 30 grame de rostopască cu rădăcini cu tot și se lasă să stea 1-2 ore, apoi se filtrează și se bea în înghițituri mici.

SALVIA, JALEȘUL (Salvia officinalis)

Cîteva denumiri ale Salviei officinalis: cilvie, jale, jaleș, jaleș-bun, jaleș-de-grădină, salvie, salvie-de-grădină, șalet, șalvir, șerlai. Salvia, cunoscută ca o plantă din familia labiatelor, provine din Europa de sud și se cultivă la noi în grădini. Planta atinge o înălțime de 30-70 centimetri, florile ei violete sînt dispuse verticilat, deci în cerc, în jurul unei axe comune; frunzele sale opozite, alb-lînoase sclipesc argintiu și emană un parfum ușor amar, aromatic. Salvia-de-grădină trebuie să aibă partea ei de grădină într-un loc ferit, însorit. Pe parcursul iernii, eu o acopăr ușor cu crengi de molid, deoarece este deosebit de sensibilă la ger.

O altă subspecie, Salvia pratensis, cunoscută sub denumirile de buruiana-mîlcedului, coada-vacii, gavăț, jale, jaleș, jaleș-sălbatic, jaleș-de-cîmp, jaleș-de-pădure, salvie, salvie-de-cîmpuri, salvie-sălbatică, se găsește pe povîrnișuri, pășuni și cîmpii. De departe se văd strălucind florile-i albăstrui-violete care răspîndesc o mireasmă plină de arome. De la această specie se folosesc florile, de cele mai multe ori numai pentru **gargară** sau pentru fabricarea **oțetului de salvie** – 1 pumn plin de flori este lăsat la macerat în oțet natural – și acesta se întrebuințează ca frecție binefăcătoare în timpul unei boli mai lungi în care se stă la pat. Frunzele se colectează înaintea perioadei înfloririi, în mai și iunie. Întrucît plantele dezvoltă în zilele însorite și uscate uleiuri eterice, frunzele sînt culese numai în soare, preferabil la ora amiezii și apoi sînt puse la umbră ca să se usuce.

Mai curativă decît Salvia pratensis este însă Salvia officinalis, citată mai sus și de care mă voi ocupa în continuare pe larg. Încă de pe vremea străbunilor noștri, salvia era o plantă medicinală deosebit de lăudată și prețuită. Un versuleț din jurul anului 1300 spunea:

„De ce să moară omul,
Cînd în grădină crește salvia?"

Chiar și numele oglindește marea apreciere de care s-a bucurat această plantă de leac din partea oamenilor încă din timpuri îndepărtate. Denumirea de salvia derivă din cuvîntul latinesc „salvare" (a vindeca, a însănătoși).

Dintr-o frumoasă carte veche despre plante medicinale reiese cît de mult era stimată pe vremuri salvia: „Cînd Maica Domnului a trebuit să fugă cu copilul Isus în fața lui Irod, a rugat toate florile de cîmp s-o ajute; dar nici una nu i-a oferit adăpost. Atunci s-a înclinat către salvie și iată, aici a găsit refugiu. Sub frunzele sale dese, ocrotitoare, s-a ascuns pe sine însăși și a adăpostit pruncul în fața aprozilor lui Irod. Aceștia au trecut pe lîngă ei fără a-i vedea. După ce pericolul a fost depășit, Maica Domnului a ieșit din ascunzătoare și a vorbit afectuos salviei: «De azi înainte și pînă în vecii vecilor vei fi o floare preferată a oamenilor. Îți dau putere să vindeci oamenii de orice boală; salvează-i de la moarte, cum ai făcut și cu mine»." De-atunci, salvia înflorește orișicînd întru salvarea și ajutorarea oamenilor. – Cînd ai făcut ani de-a rîndul experiențe cu plante medicinale și ai cerut adesea în clipe grele ocrotirea și ajutorul multiiubitei Sfinte Fecioare, atunci simți din credință adîncă și încredere adevărată cum își întinde mîinile ocrotitoare peste plantele noastre medicinale.

Ceaiul de salvie, băut mai des, fortifică întregul organism, ne ferește de **atacuri de apoplexie** și are un efect foarte favorabil asupra **paraliziilor**. În combaterea **transpirației nocturne** este singura plantă medicinală, în afara levănticii, care vine oamenilor în ajutor; ea vindecă maladia care provoacă această transpirație în timpul nopții și îndepărtează prin puterile ei înviorătoare marea **slăbiclune** care însoțește boala. Mulți doctori au recunoscut proprietățile remarcabile ale salviei: ei o administrează în **spasme, afecțiuni ale măduvei spinării, dereglări glandulare și tremurul membrelor (tremurăturile extremităților)** cu cele mai bune rezultate. În afecțiunile menționate mai sus, se beau 2 cești pe parcursul zilei, înghițitură cu înghițitură. Ceaiul are un efect benefic și asupra **ficatului** bolnav, înlăturînd **balonările** și toate indispozițiile legate de dereglările funcționării ficatului. Are acțiune **depurativă**, elimină **mucozitățile prea abundente din aparatul respirator și stomac, stimulează pofta de**

mîncare și combate **tulburările intestinale și diareea.** – Pe **înțepăturile de insecte** se aplică frunze de salvie fărîmițate cît de mărunt.

Ceaiul de salvie se recomandă extern în mod deosebit în **amigdalite, boli de gît, abcese (focare de puroi) dentare, inflamații ale faringelui și cavității bucale.** La mulți copii și adulți nu s-ar fi ajuns la operație de amigdale dacă s-ar fi intervenit la timp cu salvie. Dacă lipsesc amigdalele, care în calitatea lor de polițiști ai organismului opresc substanțele otrăvitoare și le prelucrează, acestea se îndreaptă direct către rinichi. O infuzie de salvie ajută și **dinții care se mișcă, gingiile care sîngerează, deșosările (retragerea gingiei), abcesele dentare.** Se clătește gura, se face gargară sau se aplică tampoane de vată îmbibate în infuzie.

Foarte important ar fi pentru oamenii **slabi de nervi** și femeile care suferă de **afecțiuni ale organelor pelviene** să facă din cînd în cînd cîte o baie de șezut cu salvie (a se vedea „Moduri de folosire").

Pe lîngă folosirea cu rezultate bune a salviei ca plantă medicinală, ea nu trebuie uitată nici în calitatea sa de plantă aromatică (mirodenie) foarte gustoasă. Se întrebuințează în porții foarte mici, asemănător cimbrului, la mîncăruri grase, cum ar fi friptura de porc, de gîscă sau de curcan. Și vînatul devine mai gustos prin adaosul unei frunzulițe de salvie. În prepararea brînzeturilor amestecate cu verdețuri (cu mirodenii) și a sosurilor condimentate ar trebui să ne gîndim la salvie măcar din motive de sănătate. În anumite zone se coc „prăjituri și cozonaci de salvie". La cocă se adaugă frunze de salvie tăiate foarte fin, asemenea anasonului.

MODURI DE FOLOSIRE

Infuzie: Se opărește 1 linguriță de plante cu 1/4 litru de apă și se lasă să stea puțin.

Oțet de salvie: Se umple o sticlă pînă la gît (fără a o îndesa) cu flori de salvie-de-cîmpuri (jale), se toarnă deasupra oțet natural în așa fel încît să acopere florile și se lasă sticla să stea 14 zile la soare sau la căldură.

Băi de șezut: Se pun de 2 ori 2 mîini pline cu frunze peste noapte în apă rece la macerat. A doua zi, totul se încălzește pînă dă în clocot, iar extractul încălzit se adaugă la apa de baie (a se vedea și „Băi de șezut" la „Partea generală").

SPLINUȚA (Solidago virga-aurea)

Este numită în limbaj popular și floare-boierească, floare-buiacă, mănunchi, smeoaică, splinariță, vargă-de-aur. Această plantă medicinală se găsește la margini de păduri, în șanțuri cu apă, pe povîrnișuri și locuri defrișate de pădure. Tulpina, stufoasă, presărată cu lujeri cu flori galben-aurii, ajunge la o înălțime de cca. 80 centimetri. Florile se pot aduna din iulie pînă în octombrie. Se utilizează în **bolile și hemoragiile intestinale.** Splinuța este apreciată însă cu predilecție ca plantă de leac împotriva **bolilor renale.**

Florile și frunzele creează o senzație răcoritoare și întrucît planta deshidratează, ea este recomandată în **afecțiunile renale și vezicale.** Marele medic naturist, preotul Künzle, istorisește în scrierile sale despre un bărbat de 45 de ani care suferea de o boală grea de rinichi ce se tot agrava. În cele din urmă a trebuit să-i fie scos un rinichi. Și celălalt rinichi avea puroi și nu mai putea funcționa normal. Atunci omul s-a pus pe o cură cu splinuță. A amestecat splinuță, drăgaică (sînziene) și urzică-moartă-galbenă în

părți egale, și-a pregătit din ele un ceai și a băut 3-4 cești în timpul zilei, în înghițituri mici, drept care boala i-a trecut complet, după cum singur a declarat, în 14 zile.

Splinuța are efect împreună cu drăgaica și urzica-moartă-galbenă sau albă chiar și în **scleroza renală**, în **irigarea renală** și la racordarea la **rinichiul artificial**. În toate cele trei cazuri am putut obține succese prin tratamentul fitoterapeutic indicat. Astfel, un bărbat în vîrstă de 52 de ani, considerat de doctori a avea scleroză renală incurabilă și pensionat de boală, a venit gîfîind și asudînd la mine, după ce a urcat scara pînă la etajul întîi și s-a trîntit – răsuflînd din greu – într-un fotoliu. După numai o săptămînă în care a băut zilnic cîte 3 cești din amestecul de ceaiuri menționat, i-a mers deja vizibil mai bine. Folosea însă toate plantele proaspete, din natură. După a treia săptămînă nu-l mai supăra nimic.

Toate încordările nervoase de pe urma diverselor **stări sufletești** ale omului se descarcă prin rinichi. De aceea, după un **șoc de ordin afectiv**, fie moartea subită a cuiva apropiat și drag, fie orice altă nenorocire, se știe că rinichiul este cel care suferă mai mult. Splinuța se dovedește a fi o plantă medicinală care influențează cît se poate de pozitiv viața afectivă. Ca atare, ceaiul de splinuță ar trebui consumat neapărat în cazul unor **decepții și al altor stări sufletești stresante**.

Îngerul păzitor al plantelor medicinale se găsește în imediata apropiere a splinuței. Simțim efectul ei de echilibrare în **stări emoționale** grele, asemenea unei mîini care mîngîie, consolează și calmează. Deja priveliștea splinuței în mijlocul naturii acționează asupra noastră liniștitor. Ar trebui să fim recunoscători că știm în apropierea noastră o plantă care aduce atîta mîngîiere.

MOD DE FOLOSIRE

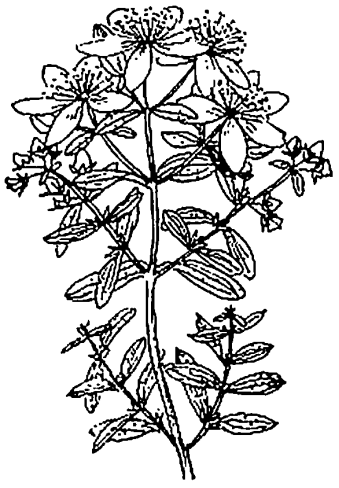
Prepararea ceaiului: Se opărește 1 linguriță (cu vîrf) de splinuță cu 1/4 litru de apă și se lasă să stea puțin. – Din **amestecul de ceaiuri** deja menționat se ia tot 1 linguriță (cu vîrf) și se pregătește ca mai sus.

SUNĂTOAREA (Hypericum perforatum)

Această plantă care înflorește la margine de drumuri și păduri, pe dealuri și cîmpii, din iulie pînă în septembrie, se mai numește în limbaj popular și buruiană-de-năduf, buruiană-de-pe-rozor, crucea-voinicului, drobișor, floarea-lui-Ioan, hemei-de-pămînt, lemnie, închegătoare, osul-iepurelui, pojar, pojarniță, sburătoare, sunaică, șovîrvariță.

Planta atinge o înălțime de 25-60 centimetri, are o tulpină lungă și ramificată și înflorește în cime galben-aurii. Pentru a o recunoaște sigur, zdrobiți o floare complet deschisă, va curge astfel din ea o sevă roșie. Planta înflorită este culeasă pentru a se pregăti din ea ceai și băi, în timp ce pentru uleiul de sunătoare se folosesc numai florile.

Credința populară veche punea seva de culoarea sîngelui și cu acțiune balsamică a florilor în legătură cu sîngele și rănile Mîntuitorului. Într-adevăr, uleiul de sunătoare este cel mai bun ulei pentru răni, căci are efect calmant, antiinflamator și cicatrizant. O legendă despre această plantă povestește: „Cînd apostolul preferat al Fiului Domnului



se afla sub cruce, mîhnit de moarte, a adunat cu grijă plantele stropite cu sîngele sfînt, spre a le dărui ca amintire scumpă credincioșilor evlavioși la moartea Mîntuitorului." Seva roșie a aromatei plante lasă tainic impresia că în substanța purpurie a florilor galben-aurii ar trăi ascuns un strop din sîngele Mîntuitorului nostru.

În zi de Sînziene, simbolul forțelor sfinte ale luminii și căldurii, sunătoarea strălucește în toată splendoarea ei floral unică. Pe vremuri, fetele împleteau din ea coronițe, iar cine dansa în jurul focului în noaptea de Sînziene trebuia să poarte o cununiță din sunătoare – coroana de Sînziene. În această noapte plină de mister, fecioarele presărau rămurele de sunătoare pe apă, spre a vedea din înflorirea florilor ofilite cum va fi la anul cu peținorul lor.*

În Austria superioară, țăranul punea, după un vechi obicei, planta între două felii de pîine și o dădea vitelor ca hrană, pentru ca animalele sale să fie cruțate de boli. Din păcate, această tradiție nu mai este urmată astăzi decît izolat, în anumite familii credincioase.

Din cele spuse rezultă cît de apreciată a fost sunătoarea încă din timpuri străvechi. Ceaiul de sunătoare se folosește în **leziuni nervoase și boli nervoase** de tot felul, în **răni de pe urma unor lovituri și vătămări prin ridicat**. El este însă și un leac excelent al **diareei**.

Nevralgia trigemenului poate fi și ea combătută cu sunătoare, dacă se beau zilnic 2-3 cești cu ceai de sunătoare și se freacă (extern) cu ulei de sunătoare timp mai îndelungat locurile afectate. Ne putem face singuri o tinctură de sunătoare care are efect în **boli de nervi, nevroze și astenie însoțită de insomnii**. Tinctura este folosită, extern, ca frecție, iar intern, se iau o dată pe zi 10-15 picături într-o lingură cu apă.

Tulburările de vorbire, somnul agitat, accesele de isterie, somnambulismul sînt vindecate cu ajutorul sunătoarei, la fel și **incontinența urinară și depresiunile**. Din practica mea am observat că în toate aceste boli, în afara întrebuințării interne a ceaiurilor, pot aduce un ajutor eficace și băile de șezut cu sunătoare (a se vedea „Moduri de folosire"). Ele se fac o dată pe săptămînă, fiind urmate de 6 băi de picioare în celelalte zile ale săptămînii. Această cură se recomandă în stările nervoase de orice fel.

Fetele tinere, aflate la vîrsta de creștere, ar trebui să bea pentru un timp cîte 2 cești cu ceai de sunătoare zilnic; el sprijină dezvoltarea organelor genitale la femei și ajută la înlăturarea **dereglărilor ciclului**.

Un leac natural foarte lăudat este uleiul de sunătoare. N-ar trebui să lipsească din nici o gospodărie. Poate fi preparat foarte ușor în casă (a se vedea „Moduri de folosire"). Își menține puterea curativă timp de doi ani și este utilizat cu succes nu numai în îngrijirea **rănilor deschise, a rănirilor proaspete, a hematoamelor, a inflamațiilor ganglionilor și a tenului aspru**, ci este și un produs eficace de fricționare în cazul **durerilor de spate, de lumbago, de sciatică și reumatism**. Pentru a avea la îndemînă un leac casnic contra arsurilor și a opăririlor, se țin florile în ulei de in. Acest ulei se folosește și la **arsurile de soare**.

Sugarii cu **dureri de burtă (colici)** se liniștesc dacă burtica le este masată cu ulei de sunătoare. – O țărancă pe care o cunosc vindecă toate **rănile**, chiar și pe cele ale animalelor ei de casă, cu acest ulei. Bărbatul său a fost odată rănit grav la mînă de o unealtă. Compresele cu ulei de sunătoare au înlăturat curînd toate durerile, iar rănile i

* În limba germană, sunătoarea se numește *Johanniskraut*, adică „planta sînzienelor", iar ziua de Sînziene, *Johannistag*. A nu se face în limba română confuzie cu planta care poartă și denumirea de sînziene, care este drăgaica, adică „Galium" (n. tr.).

s-au vindecat fără probleme. – Un alt țăran a tratat cu succes o rană externă gravă de la piciorul calului său cu ulei de sunătoare.

Un doctor a constatat la o fetiță de 8 ani o **inflamare a ganglionilor limfatici** abdominali. De fiecare dată cînd frigul acționa asupra fetei, intern sau extern, ea avea dureri de burtă, în cele din urmă zilnic, în special dimineața. Mama ei a citit în broșură că uleiul de sunătoare poate fi folosit cu succes în inflamări ale ganglionilor. A început să frece burta copilului de fiecare dată cînd se văita de dureri. În scurt timp, acestea i-au trecut.

MODURI DE FOLOSIRE

Prepararea ceaiului: Se opărește 1 linguriță (cu vîrf) de plante cu 1/4 litru de apă și se lasă puțin să stea.

Ulei de sunătoare: Florile culese pe vreme însorită se introduc într-o sticluță pînă la gît fără a se îndesa și se toarnă ulei fin de măsline peste ele. Uleiul trebuie să acopere florile. Sticla, bine astupată, se lasă cîteva săptămîni în soare sau în apropierea mașinii de gătit. După cîtva timp, uleiul capătă o culoare roșie. Se filtrează printr-o bucată de tifon, se storc bine resturile și uleiul de sunătoare se trage în sticle de culoare închisă. În cazul utilizării sale la **arsuri,** se poate recurge pentru macerare la ulei de in în loc de ulei de măsline.

Tinctură de sunătoare: 2 mîini pline de flori culese în soare se pun într-un litru de rachiu și sticla se lasă 3 săptămîni la soare sau altă sursă de căldură.

Băi de șezut: 1 găleată plină cu sunătoare (tulpină, frunze și flori) se lasă peste noapte în apă rece. Înaintea băii, conținutul se dă în clocot și se adaugă la apa de baie. Durata băii – 20 minute (a se vedea „Băi de șezut" din „Partea generală").

TĂTĂNEASA
(Symphytum officinale)

Este denumită în limbajul popular și barba-tatei, boracioc, iarbă-întăritoare, iarba-lui-Tatin, gavăț, iarba-tatii, iarba-neagră, lutatină, nădai, ploșnițoasă, rădăcină-neagră, tacin, tatană, zlac, iar în engleză *comfrey*. Această plantă de leac este una dintre cele mai bune și indispensabile pe care ni le pune natura la dispoziție. Crește pe cîmpii unde este umezeală, la margini de cîmp, în șanțuri umede și de-a lungul apelor. O putem găsi și pe lîngă garduri și pe grohotișuri de pantă, înflorind pe tot parcursul verii. Frunzele sînt aspre și foarte ascuțite la vîrf. Rădăcina care trăiește mai mulți ani – în exterior este maro închis pînă la neagră, în interior albă pînă la gălbuie – are grosimea degetului mare, iar dacă o desfaci este foarte cleioasă, unsuroasă și lipicioasă la pipăit. Fiind o plantă cu rădăcini adînci, tătăneasa nu prea poate fi distrusă. Rădăcinile sale sînt smulse din pămînt primăvara sau toamna. Li se poate veni de hac doar cu ajutorul unei cazmale ascuțite. Planta proaspătă este culeasă înainte și

în timpul perioadei de înflorire.

Tinctura de tătănească, pe care v-o puteți face ușor singuri, ascunde în sine o forță minunată. Bolnavii care au fost tratați ani de zile împotriva **reumatismului și a inflamațiilor articulare** cu tot felul de leacuri excelente, fără a se vindeca, găsesc un ajutor rapid în tinctura de tătănească.

O femeie care de-abia se mai putea servi de brațul drept (încheietura umărului era aproape înțepenită, iar medicul constatase deja o pareză) și-a frecat zilnic, la sfatul meu, încheietura și brațul drept cu această tinctură. Din zi în zi a simțit cum i se alină suferințele. Astăzi articulația are mobilitate normală și femeia se poate ocupa iar de gospodărie. Dar și frunzele tătănesei, opărite și aplicate ca terci cald pe **membrele paralizate**, ajută peste noapte, atunci cînd maladia provine din **surmenaj, luxație, entorsă sau apoplexie**.

Mătușa soțului meu a fost trîntită jos pe stradă de un motociclist. S-a internat în spital cu fractură coxo-femurală. La operație i s-a băgat un cui și a fost trimisă acasă după ce s-a făcut bine. Cuiul trebuia scos peste un an. După ce s-au potolit durerile și a putut merge iarăși normal, a neglijat consultul medical prevăzut după scurgerea anului. Totul părea în perfectă ordine, pînă ce s-a trezit într-o zi cu niște dureri insuportabile. Abia acum s-a dus să-și scoată cuiul și s-a constatat că se formase deja **osteită (puroi la os)**. Deși injecțiile au calmat temporar durerile, supurația n-a trecut. În acest stadiu a venit la noi în vizită, fiind un munte de disperare. Pot spune, fără a exagera: Comprese calde cu terci din făină de tătănească au ajutat-o peste noapte. A doua zi, femeia putea deja să stea așezată sau întinsă, fără a avea dureri. Avînd în vedere că în magazine nu se găseau decît rădăcini tăiate mărunt, mătușa a avut inspirația să le usuce în cuptor, după care le-a măcinat cu o rîșniță veche de cafea. Și-a pus aceste comprese cu terci (a se vedea „Moduri de folosire") pînă ce locul n-a mai supărat-o.

Și **tumefierile la glezne și la încheieturile mîinilor** se retrag cu ajutorul acestui terci. Aș vrea să atrag atenția în mod deosebit asupra faptului că aceste comprese pot aduce alinare chiar și în caz de **paraplegie**. Compresele calde cu terci ajută și în **ulcer varicos, în tumefieri reumatice ale mușchilor, în noduri de artrită, în umflături, în dureri în ceafă, în inflamații ale pielii piciorului** și calmează **durerile de după amputări.**

Din rădăcini se poate pregăti și un ceai care este folosit intern în **bronșite, afecțiuni ale aparatului digestiv, hemoragii stomacale și pleurezii**. Se beau peste zi, înghițitură cu înghițitură, 2-4 cești. Pentru a combate **ulcerul gastric** se recomandă un amestec de plante pentru ceai: 100 grame de tătănească, 50 grame de filimică și 50 grame de troscot (a se vedea „Moduri de folosire").

Încă o dată vreau să menționez tinctura de tătănească. Se utilizează cu cel mai bun rezultat sub formă de comprese la **leziuni externe și interne, răniri** de tot felul, **contuzii, hematoame și fracturi.**

Frunzele tătănesei se întrebuințează nu numai pentru comprese, ci și ca adaos la băile complete în caz de **dureri reumatice, artrită, dureri de oase, tulburări ale irigației sangvine și discopatie.** Totuși, pentru **tulburările irigației sangvine a picioarelor,** pentru **varice** și pentru tratamentul suplimentar sau postoperator al **fracturilor,** se fac băi de șezut (în cadă) cu adaos de tătănească.

În anumite zone geografice se moaie frunzele de tătănească în aluat de clătite, după care se coc, beneficiind în acest mod toată familia de substanțele active ale acestei minunate plante medicinale.

MODURI DE FOLOSIRE

Prepararea ceaiului de rădăcini: Se pun peste noapte la rece 2 linguriţe de rădăcini tăiate mărunt în 1/4 litru de apă, dimineaţa se încălzesc uşor şi se strecoară. Se beau înghiţitură cu înghiţitură.

Amestec de plante pentru ceai (la ulcere gastrice): Se foloseşte 1 linguriţă (cu vîrf) din amestecul respectiv la 1/4 litru de apă, se opăreşte şi se lasă în repaos 3 minute. Se beau 3-4 cesti pe parcursul zilei, calde, înghiţitură cu înghiţitură.

Comprese cu terci: Rădăcinile bine uscate sînt măcinate fin, sînt amestecate repede într-o ceaşcă cu apă foarte fierbinte şi cîteva picături de ulei alimentar pînă se formează un terci, acesta se întinde pe o bucăţică de pînză, se aplică local în stare caldă şi se leagă.

Comprese de frunze (proaspete): Frunzele proaspete se spală, se zdrobesc pe un fund de lemn cu un sucitor de tăiţei, se pun pe locurile afectate şi se leagă.

Comprese de frunze (opărite): Frunzele de tătăneasă sînt opărite cu apă clocotită şi sînt aplicate calde.

Adaos la băile complete: 500 grame de frunze proaspete sau uscate de tătăneasă se lasă peste noapte la rece în cca. 5 litri de apă. A doua zi se pune totul la fiert, iar lichidul se adaugă în apa băii (a se vedea „Băi complete", la „Partea generală").

Adaos la băile de şezut: La fel ca la băile complete, însă numai 200 grame de frunze.

Tinctură de tătăneasă: Se spală rădăcinile de tătăneasă şi se curăţă cu o perie, se taie mărunt şi se introduc într-o sticlă pînă la gît fără a se îndesa, se toarnă rachiu de secară sau de fructe şi se lasă 14 zile la soare sau în apropierea maşinii de gătit. Rachiul trebuie să acopere rădăcinile.

Alifie de tătăneasă: 4-6 rădăcini (în funcţie de mărime) de tătăneasă proaspete şi spălate sînt tăiate foarte fin, prăjite iute în cca. 250 grame de untură curată din intestine de porc, lăsate să stea peste noapte, încălzite a doua zi, apoi filtrate şi presate printr-o bucată de pînză. Se introduc imediat în recipiente mici şi curate şi se păstrează la frigider. Pomada poate fi întrebuinţată în locul unei comprese cu terci. Este indispensabilă în tratarea rănilor la oameni şi animale!

Vin de tătăneasă: 2-5 rădăcini proaspete şi spălate sînt tăiate fin şi lăsate 5-6 săptămîni într-un litru de vin alb natural. Un mijloc excelent în tratarea bolilor de plămîni!

TRAISTA-CIOBANULUI (Capsella bursa-pastoris)

Această plantă medicinală foarte valoroasă, care se întîlneşte peste tot pe drumuri, cîmpii, pămînturi înţelenite, ogoare părăginite, şanţuri, povîrnişuri, cîmpuri şi grădini de zarzavaturi, este considerată în general o buruiană incomodă. De-abia se adună undeva o movilă de pămînt – mai ales cînd se construiesc case – şi imediat apare, aproape peste noapte, traista-ciobanului. În limbajul popular i se mai zice şi arior, buruiană-de-friguri, coada-pisicii, păsăţel, păscuţă, paştele-cailor, punga-babei, punga-popii, punguliţă, rapăn, straiţa-popii sau tăşculiţă. Frunzele zimţate neregulat formează – asemănător păpădiei – o rozetă. Tulpina ajunge pînă la o înălţime de 40 centimetri.

Perioada de înflorire: martie-noiembrie. Florile, foarte mici, de un alb murdar, sînt umbeliforme, alcătuind o inflorescență în formă de ciorchine; de tulpinițele subțiri atîrnă micile păstăi (fruct capsulă) sub formă de inimioare și amintind la pipăit de pielea prelucrată. Orătăniile au o preferință specială pentru traista-ciobanului. Imediat ce zăpada se topește și vremea se încălzește, această plantă răsare proaspătă și verde.

Ceaiul de traista-ciobanului, din care se consumă zilnic 2-3 cești, se întrebuințează cu mare succes în toate tipurile de **hemoragii**, ca de exemplu în **hemoragiile nazale, stomacale, intestinale și în metroragii (hemoragii uterine neregulate). În cazul rănilor sîngerînde**, la care sîngele nu vrea să se oprească, infuzia de traista-ciobanului are un efect hemostatic uimitor.

În cazul **menstruațiilor abundente**, se beau, timp de 8-10 zile înainte de venirea ciclului, zilnic cîte 2 cești de ceai, folosind 1 linguriță (cu vîrf) de traista-ciobanului la 1 ceașcă. Acest ceai servește și la reglarea ciclului **pe parcursul pubertății**. În timpul **menopauzei**, de asemenea, fiecare femeie ar trebui să bea 4 săptămîni de-a rîndul cîte 2 cești zilnic, să întrerupă apoi pentru 3 săptămîni și să repete periodic acest tratament.

Pentru **hemoroizii** care sîngerează, se fac mici clisme intestinale, băi de șezut sau spălături cu infuzie călduță de traista-ciobanului. Mamele care au **sînii umflați** în timpul alăptatului ar trebui să-și încălzească la aburi (într-o sită) traista-ciobanului proaspătă, s-o pună între pînze și să și-o aplice local caldă, sub formă de comprese. Se recomandă cu succes în cazul **hemoragiilor renale** 2 cești pe zi cu un amestec de ceaiuri din traista-ciobanului și coada-calului în părți egale.

Traista-ciobanului este însă – asemănător vîscului – și o plantă medicinală care reglează circulația sîngelui, fiind indicată deci în mod deosebit atît la **hipertensiune** cît și la **hipotensiune arterială**. Spre deosebire de ceaiul de vîsc, care se face lăsîndu-se vîscul peste noapte în apă la rece, acest ceai se pregătește opărind traista-ciobanului. Se iau 2 cești pe zi și se întrerupe consumul de ceai atunci cînd circulația s-a normalizat. Un efect curativ la fel de bun ca și vîscul îl are traista-ciobanului în **hemoragiile menstruale**. Și în acest caz, ceaiul se bea numai o perioadă de timp.

Această plantă medicinală de mare valoare este de un real ajutor la toate **bolile musculare externe**. Este interesant că despre acest lucru nu s-a scris nimic în aproape nici o carte modernă de plante medicinale. Acum cîțiva ani, un domn bătrîn mi-a dăruit o carte veche de plante medicinale, cu gravuri și desene unice. Dar, așa cum se întîmplă cînd ziua ți-e plină de dimineață și pînă seara, n-am putut răsfoi cartea decît o dată. Într-o noapte, către ora douăsprezece, am sărit deodată din somn; mi s-a părut că aș fi fost trasă ușor de umeri. Brusc, mi-a trecut prin minte ideea: „Ai această carte de plante medicinale deja de o jumătate de an și încă nu te-ai ocupat serios de ea nici măcar o singură dată!" M-am trezit ca lumea din somn, m-am sculat din pat, am luat cartea și m-am așezat mai comod în camera de zi. Am deschis-o și mi-au sărit imediat în ochi cîteva rînduri: „Atunci cînd nimic nu mai ajută în **atrofia musculară**, luați următoarele: traista-ciobanului tăiată mărunt se lasă 10 zile cu rachiu de secară la soare sau în apropierea mașinii de gătit, se fricționează locurile respective de cîteva ori pe zi, iar intern – 4 cești cu ceai de crețișoară." Ca și cum tot ce-mi doream ar fi fost să citesc aceste cîteva rînduri – atunci nici nu mi-am dat seama de asta –, am închis cartea, am pus-o la loc, m-am băgat în pat și curînd am adormit. Cîteva zile mai tîrziu am fost sunată din Viena: „Mă puteți ajuta? Am 52 de ani, sînt de profesie asistentă

medicală și sînt pensionată medical de doi ani. Sînt complet neajutorată din cauza **atrofiei musculare!**" I-am recomandat rețeta menționată, iar cînd a venit însănătoșită după trei săptămîni la mine la Grieskirchen, am aflat că la data la care fusesem trezită din somn în miez de noapte, ea făcuse un pelerinaj la Maica Domnului la San Damiano în Italia. La întoarcere, în autobuz, un domn, văzînd-o atît de neputincioasă, a trimis-o la mine. Curînd după aceea s-a simțit atît de refăcută și întărită, încît și-a putut relua serviciul.

Un alt apel telefonic, de data aceasta din Steyr, Austria: „Am 62 de ani. Din cauza unei **relaxări a sfincterului** am făcut anul trecut un **prolaps intestinal** și am fost operată. În această toamnă treaba s-a repetat; dureri neîntrerupte, zi și noapte, întinzîndu-se de la buric spre ambele șolduri, ca și cum aș fi fost tăiată de un fierăstrău. Medicii din spital au respins ideea unei a doua operații, susținînd că nu mai este nimic de făcut." M-am gîndit pe loc la traista-ciobanului cea trimisă de Dumnezeu, am sfătuit-o să ia zilnic cîte 4 cești cu ceai de crețișoară, care întărește musculatura în interior, iar extern să se fricționeze cu tinctură de traista-ciobanului, din care să pună și în ceaiul de crețișoară de 3 ori cîte 10 picături. În răstimpul celor 10 zile necesare preparării tincturii de traista-ciobanului, am îndemnat-o să-și pună comprese cu ierburi suedeze. Mare mi-a fost uimirea cînd femeia mi-a telefonat după un timp că n-o mai jena nimic. Prolapsul intestinal se retrăsese complet, mușchii sfincterului funcționau iarăși normal, iar durerile chinuitoare din șolduri încetaseră chiar a doua zi după începutul tratamentului. Întrucît la telefon îmi pierise, de uimire, glasul, femeia a venit la mine două zile mai tîrziu pentru a-și manifesta direct bucuria.

Nu se poate spune decît atît: Ce mult ajută plantele din farmacia Domnului! Cine face astfel de minuni? Este numai și numai îndurarea Creatorului!

O femeie din Austria inferioară, din apropiere de Karlstein, scrie: „După o prelegere, v-am cerut sfatul în legătură cu o **hernie inghinală**. Aceasta era lungă de cca. 10 centimetri, groasă și lată de 3-4 centimetri. Pînă ce traista-ciobanului a fost gata, am pus comprese cu ierburi suedeze. După aceea am început să ung locul, frecîndu-l cu tinctură de traista-ciobanului și am băut zilnic 4 cești cu ceai de crețișoară, timp de 6 săptămîni. Fiind agricultoare, nu mă puteam menaja – era vremea secerișului –, așa că am purtat la lucru un corset. După 12 zile de tratament nu se mai vedea nimic din hernie, însă tot mai aveam dureri. După 2 luni mi-au dispărut și ele. Hernia inghinală am putut s-o vindec fără operație."

Răposatul medic-șef dr. Röhling, fost director al sanatoriului biologic din Mittenwald de lîngă Garmisch/Bavaria superioară, care mi-a făcut odată o vizită și a citit cu acea ocazie scrisoarea respectivă, a fost vizibil impresionat. Mi-a spus că herniile inghinale nu au putut fi vindecate pînă acum cu mijloace medicale decît prin operație.

4 cești cu ceai de crețișoară (intern) și frecții cu tinctură de traista-ciobanului (extern) ajută și la **histeroptoză (prolaps uterin)**. (Fricționarea trebuie să înceapă în acest caz de la vagin și să se continue peste pîntece.) Subliniez în mod deosebit că această tinctură trebuie preparată din traista-ciobanului proaspătă. În boli musculare atît de grave nu ajută rapid și sigur decît plantele proaspete!

MODURI DE FOLOSIRE

Prepararea ceaiului: Se opărește 1 linguriță (cu vîrf) de plante cu 1/4 litru de apă și se lasă să stea puțin.
Băi de șezut: A se vedea „Băi de șezut" la „Partea generală".

Comprese cu aburi: Se pun 2 mîini pline de traista-ciobanului, dacă se poate proaspătă, într-o sită care se ține peste abur. Planta muiată la abur se bagă într-o bucată de pînză care se aplică local sub formă de compresă.

Tinctură de traista-ciobanului: Traista-ciobanului proaspătă, cu flori, frunze, tulpină și păstăi, se taie mărunt și se introduce într-o sticlă pînă la gît, se toarnă deasupra rachiu de secară sau de fructe de 38-40% (plantele să fie acoperite) și se lasă să stea 14 zile la soare sau la căldură.

TURIȚA-MARE

(Agrimonia eupatoria)

Poartă și denumirile: asprișoară, boitoreană, buruiană-de-friguri, canipoală, coada-racului, cornățel, dumbravnică, lipici, mătcuță, scăișor, turiță. Prin turița-mare avem la dispoziție o plantă medicinală magnifică, numită în germană „regele tuturor plantelor". Ea crește în locuri însorite, uscate, pe margini de drumuri, cîmpuri și păduri, pe povîrnișuri, dealuri și pante, în luminișuri și printre ruine. Florile mici, galbene alcătuiesc, ca și la lumînărică, o inflorescență în formă de ciorchine lung. Întreaga plantă este acoperită cu peri moi, frunzele mari pot atinge o lungime de 10 centimetri și sînt penate. Planta ajunge pînă la o înălțime de 80 centimetri și aparține aceleiași familii ca și crețișoara. Turița-mare este culeasă în timpul înfloririi, între lunile iunie și august. Istoria acestei plante medicinale datează, ca și la multe altele, din trecutul îndepărtat. Era cunoscută încă de pe vremea vechilor egipteni. Turița-mare posedă un puternic efect curativ pentru toate **inflamațiile gîtului și ale gurii**; deci la ea ar trebui să ne gîndim în caz de **anghină, faringită, stomatită ulceroasă sau alte inflamații ale mucoasei bucale**. Oamenii care, datorită profesiunii, vorbesc sau cîntă mult ar trebui să facă, preventiv, în fiecare zi gargară cu ceai de turiță-mare. Frunzele au un efect excelent în **anemie, răni, reumatism, lumbago, tulburări digestive, ciroză hepatică, în scăderea activității hepatice, precum și în bolile splenice (de splină)**. Se pot bea zilnic pînă la 2 cești cu ceai.

Fiecare ar trebui să-și dea osteneala să facă o dată sau de două ori pe an o baie cu adaos de infuzie de turiță-mare (a se vedea „Moduri de folosire"), iar **copiii scrofuloși** ar trebui să facă zilnic o astfel de baie.

Turița-mare este una dintre plantele noastre medicinale cele mai bune, datorită efectului său astringent și a componentelor curative. Dr. Schierbaum spune: „Cîte 1 ceașcă cu ceai de 3 ori pe zi vindecă **emfizemul pulmonar, cordul mărit, dilatarea stomacului și a intestinelor**, apoi **bolile renale și vezicale**, dacă remediul este folosit un timp mai îndelungat." Alifia de turiță-mare se recomandă călduros în **varice** și **ulcerațiile gambei** (a se vedea „Moduri de folosire") și se întrebuințează asemănător alifiei de filimică. În **bolile hepatice** se folosește un amestec de ceaiuri de plante, astfel: 100 grame de turiță-mare, 100 grame de drăgaică și 100 grame de vinariță (numită și mama-pădurii). Se bea zilnic dimineața, pe stomacul gol, cîte 1 ceașcă, iar în restul zilei se beau 2 cești, încetul cu încetul.

MODURI DE FOLOSIRE

Prepararea ceaiului: Se folosește 1 linguriță de plante la 1/4 litru de apă, se opărește și se lasă să stea puțin.

Baie de plante: 200 grame de plante pentru 1 baie completă (a se vedea „Băi complete", din „Partea generală").

Amestec de ceaiuri contra bolilor hepatice: Turița-mare, drăgaica și vinarița sînt amestecate în părți egale. Se folosește 1 linguriță (cu vîrf) la 1/4 litru de apă, se opărește și se lasă să stea puțin.

Prepararea alifiei: 2 mîini pline de frunze, flori și tulpini tăiate mărunt la 250 grame de untură de porc (a se vedea „Prepararea alifiilor", la „Partea generală").

URZICA (Urtica dioica)

Un medic a arătat odată într-un discurs la radio că urzica – numită și urzică-creață, urzică-mare sau urzică-de-pădure – este una dintre cele mai bune plante de leac pe care le avem. Deci dacă oamenii ar ști ce efect tămăduitor are, n-ar mai cultiva decît urzici. Din păcate sînt foarte puțini cei care cunosc acest lucru.

Urzica este curativă începînd de la rădăcină, continuînd cu tulpina și frunzele și terminînd cu florile.

Încă din antichitate se bucura de multă apreciere. Albrecht Dürer (1471-1528) a pictat un înger care zboară către tronul Atotputernicului ținînd urzica în mînă. Preotul elvețian Künzle arată în scrierile sale că urzica ar fi fost distrusă de mult dacă nu s-ar fi autoapărat urzicînd; insectele și alte animale ar fi făcut-o de mult să dispară.

Am putut sfătui odată pe o mamă a șapte copii, care de la ultima naștere tot făcea **eczeme**, să bea ceai de urzici. În scurt timp acestea au dispărut, la fel și **durerile de cap** care o chinuiau și ele tot de-atunci încoace. Întrucît urzica ajută în cazuri de **nisip la rinichi și în urină**, iar eu am presupus că femeia ar avea după ultima naștere probleme cu rinichii, am sfătuit-o să bea acest ceai. Mînă în mînă cu **bolile renale** merg adesea **durerile puternice de cap**. În scurt timp au dispărut atît eczema cît și migrenele. Eczemele, avînd de cele mai multe ori o cauză internă, trebuie tratate din interior cu plante care curăță sîngele.

Urzica este cea mai bună plantă de leac **depurativă** și **hematopoetică.** Avînd și o influență pozitivă asupra pancreasului, ceaiul de urzici scade nivelul **glicemiei** (al zahărului din sînge). El vindecă și **bolile și inflamațiile căilor urinare**, precum și **retenția urinară patologică**. Avînd în același timp și efect ușor **laxativ**, este recomandabil mai cu seamă pentru o cură de primăvară.

De cînd am aflat ce efect curativ au urzicile, mi-am creat un obicei din a face o cură de patru săptămîni cu ceai de urzici, primăvara din plantele tinere și toamna după otavă, cînd răsar iarăși fire tinere pretutindeni. Beau dimineața pe stomacul gol 1 ceașcă, 1/2 oră înainte de micul dejun și 1-2 cești pe parcursul zilei, înghițitură cu înghițitură. Și ceaiul dinaintea micului dejun trebuie băut în înghițituri mici, pentru a-i

mări efectul. După o astfel de cură de ceai mă simt extraordinar de bine și am de fiecare dată senzația că pot realiza de trei ori mai multe lucruri ca pînă atunci. Familia mea și cu mine n-avem nevoie de ani de zile de medicamente, iar eu mă simt plină de mobilitate și tinerețe. De altfel, ceaiul nu-i deloc rău la gust. Se bea fără zahăr. Cei sensibili pot însă adăuga ceva mușețel sau mentă pentru îmbunătățirea gustului. În medicina populară, cura cu ceaiul de urzici este propusă pe o durată de mai multe săptămîni în **afecțiunile hepatice, biliare și splenice** (chiar în cazul **tumorii la splină**), la **secreții abundente ale stomacului și aparatului respirator**, la **crampele și ulcerele stomacale**, la **ulcerele intestinale și bolile de piept**. Pentru a menține valoroasele substanțe active, ceaiul se prepară doar prin opărire. Ca mijloc profilactic însă, se bea o singură ceașcă cu ceai de urzici zilnic, tot timpul anului. Este de mare ajutor și în **viroze și infecții bacteriene**.

De la o anumită vîrstă încolo se diminuează **cantitatea de fier** din organism. Apar de aceea **stări de oboseală, chiar epuizare**, omul se simte bătrîn și cu mai puțină putere de muncă. În acest caz, urzica **proaspătă**, care conține fier, poate fi folosită cu mare succes. Ea ne ajută să depășim acest punct critic. După o cură de urzici ne simțim, relativ repede, mai bine din punct de vedere fizic, energia și puterea de muncă ne revin, renaștem și înflorim vizibil.

O tînără femeie din Urfahr a venit odată la mine, anemică, bolnavă de stomac și veziculă biliară. Ca fenomen secundar permanent manifesta dureri puternice de cap. Am sfătuit-o să recurgă la ceaiul de urzici. După un timp am întîlnit-o din nou în mod întîmplător, Radiind de fericire, mi-a povestit ce repede o ajutase urzica. Întreaga ei familie s-a îndreptat de atunci spre această plantă medicinală.

În hidropizii, urzica ajută prin extragerea puternică a apei din țesuturi și cavitățile naturale ale corpului. Datorită substanțelor sale active hematopoetice, este de folos și în **cloroze, anemii** și alte **boli grave ale sîngelui**. Asociată cu alte plante medicinale, urzica este folosită cu succes și contra **leucemiei** (a se vedea articolul despre „Leucemie", pag. 118). Celor ce suferă de orice fel de **alergie** (și **guturaiul de fîn** intră aici), le recomand să bea ceai de urzici o perioadă mai îndelungată.

Urzica anihilează **predispoziția la răceli** și combate **afecțiunile artritice și reumatice**. O doamnă din Eichstätt a stat timp de trei ani sub tratament medical, avînd **sciatică** și dureri puternice. În decursul a jumătate de an a scăpat de dureri, după ce a făcut 6 băi complete de urzici cu cîte 200 grame de plante.

Cu cîtva timp în urmă am făcut cunoștință cu o femeie de circa 50 de ani care trebuia să poarte perucă din cauza **părului foarte rar**. I s-ar fi distrus astfel și ultimele rădăcini de păr. Am sfătuit-o să se spele pe cap cu infuzie de urzici proaspete și suplimentar cu infuzie din rădăcini de urzici. Mi-a urmat sfatul și s-a putut vedea pe săptămînă ce trecea cum părul s-a regenerat, începînd să crească și să se îndesească din nou. Foarte binefăcătoare pentru orice păr este tinctura de urzică, pe care ne-o putem face singuri din rădăcini de urzici scoase din pămînt primăvara sau toamna (a se vedea la „Moduri de folosire": „Spălatul pe cap" și „Tinctura de urzică"). Eu însămi îmi masez zilnic pielea capului cu această tinctură, pe care o iau cu mine chiar și în excursii sau cînd călătoresc ca să țin prelegeri. Efectul este evident: pielea capului n-are mătreață; părul este des și mătăsos, cu un luciu frumos.

Urzica ajută excelent și în **arterită**. Mulți oameni suferind de această boală ar putea să scape de o amputare de picior dacă ar face la timp băi de picioare cu rădăcini de urzici (a se vedea „Moduri de folosire").

Orice spasm, indiferent de unde provine, induce **tulburări ale irigației sangvine**. În această situație se recomandă spălăturile și băile cu infuzie de urzici. Același lucru este valabil și în cazul special al **stenozei mitrale**. Se apleacă bustul deasupra căzii, se spală regiunea inimii cu infuzie călduță de urzici, masînd ușor în același timp.

O femeie din Bavaria în vîrstă de 51 de ani a suferit timp de 28 de ani de pe urma unei **fistule**. Profesorul consultat a considerat o operație ca fiind problematică, întrucît fistula era plasată pe obraz, pe osul molar. În anul 1978, această femeie nefericită s-a adresat unui tămăduitor, care i-a arătat mai ales foarte multă înțelegere. I-a prescris alimentație vegetariană cu fructe și legume crude și gimnastică respiratorie. Starea ei a devenit mai suportabilă, fără a fi însă vorba de o însănătoșire. În mai 1979, a început să adune primele urzici proaspete, bînd zilnic 3 cești cu ceai amestecate de fiecare dată cu 1 linguriță de bitter suedez. A scris: „După exact 14 zile, fistula mea din obraz se vindecase și nu mai aveam nici o durere. Și așa a rămas pînă azi" (28.11.1979).

Aud tot mereu cu bucurie despre cît de mulți oameni au cunoscut și simțit asupra propriului lor organism puterea lecuitoare a urzicii. Astfel, mi-a scris de curînd o femeie că luni de-a rîndul a băut zilnic ceai de urzici. Nu numai că a scăpat de orice senzație de oboseală, de epuizare, în ciuda muncii grele de zi cu zi, dar i-a dispărut și o **bătătură** purulentă, care îi pricinuise niște dureri ce se întindeau pînă în coapsă, de care n-avusese însă timp să se îngrijească din cauza muncii excesiv de împovărătoare; la fel și o **ciupercă la unghii**, la a cărei îndepărtare prin operație nu se putea decide. Da, așa poate ajuta buna urzică depurativă și hematopoetică, pe care oricît aș recomanda-o, tot n-ar fi suficient. O altă femeie mi-a scris că urzica a vindecat-o de o **eczemă** care o chinuise ani de zile. Astfel de scrisori sînt raze de lumină în viața mea. Ele-mi arată că ne putem baza pe bunele noastre plante de leac, oriunde le-am folosi.

Odată a venit la mine, plîngînd, un bărbat mai vîrstnic. Cu trei ani în urmă se îmbolnăvise de gripă. De atunci, urina sa era maro închis și suferea de niște **dureri de cap** insuportabile. Nu i-au folosit nici numeroasele medicamente administrate, nici injecțiile (în ultimul timp în regiunea capului). Dimpotrivă, migrenele au devenit tot mai acute, încît omul era în pragul sinuciderii. I-am dat curaj, îndrumîndu-l spre urzicile proaspete. Urma să bea 2 1/2 litri de ceai, repartizați pe parcursul întregii zile. După patru zile m-a anunțat telefonic că durerile de cap îi trecuseră total. Ceva mai tîrziu mi-a transmis printr-o femeie că se simte mai bine acum decît înaintea gripei. Folosiți și dumneavoastră urzicile proaspete, tinere, în special primăvara, și faceți cu ele o **cură depurativă!** Vă veți minuna de efectul lor binefăcător.

O călugăriță din ordinul Elisabetinelor din Klagenfurt mi-a urmat, de asemenea, sfaturile și s-a mirat de rezultatul obținut. **Pete**, care nu voiau să se vindece, apărute în regiunea abdominală și lombară și însoțite de **mîncărimi** puternice, au dispărut în timpul cel mai scurt, datorită ceaiului de urzici și a unei diete pentru ficat. Și la alt caz asemănător ajutase rapid ceaiul de urzici.

Dintr-o scrisoare din Dellach în Kärnten aleg următoarele rînduri: „Vă mulțumesc din toată inima și Dumnezeu să vă aibă în pază pentru ajutorul inestimabil de care am avut parte datorită sfaturilor dumneavoastră. În decursul bolii mele care a durat 19 ani am fost internată prin toată Austria în multe clinici de neurologie. Nici un medic nu mi-a putut spune ce am de fapt, darmite să-mi fie de vreun folos. O săptămînă întreagă am băut ceai de urzici și ca printr-o minune boala a trecut de parcă nici n-aș fi avut-o vreodată." Din faptele menționate reiese cît de repede ne pot ajuta plantele noastre medicinale. Este adevărat că aici nu este suficientă o ceașcă pe zi, ci, în bolile grave, trebuie să se bea minimum 2 litri în timpul zilei, în înghițituri mici.

Un om de afaceri mi-a povestit că-și ia în excursii și călătorii de afaceri ceai de urzici într-un termos, căci se încrede orbește în performanțele sale și în ajutorul său. Nu numai că-ți taie cel mai bine setea, dar te și înviorează și-ți alungă orice **oboseală**.

Încă o indicație deosebită: În **sciatici, lumbago, nevrite** la brațe și picioare, se freacă f o a r t e u ș o r locurile dureroase cu o urzică proaspătă. La sciatică, de exemplu, se atinge foarte încet piciorul cu planta proaspătă, începînd de la gleznă, pe partea exterioară pînă la șold, iar pornind de aici, de-a lungul părții interioare a

piciorului pînă la călcîi. Acest lucru este repetat de 2 ori, iar în încheiere se trece urzica de la șold în jos peste șezut. Se procedează la fel și cu alte porțiuni afectate. La urmă se pudrează pielea pe locurile respective.

Nu trebuie oare să mulțumim Domnului pentru îndurarea LUI de a ne fi dăruit o atît de miraculoasă plantă medicinală? În viața lor trăită rapid, oamenii trec pe lîngă ea nepăsător, preferînd să recurgă la calmante și sedative, care sînt luate excesiv. Dar adesea nu pot ajuta în mod real decît bunele noastre plante de leac, căzute din păcate în uitare.

În final aș vrea să mai adaug o întîmplare care m-a impresionat în mod deosebit. În orășelul nostru am făcut cunoștință cu o bătrînă care mi-a povestit că medicul constatase că are **tumori canceroase la stomac**. Nu se putea decide să se opereze din cauza vîrstei înaintate. Atunci cineva a sfătuit-o să bea ceai de urzici. Cînd s-a dus la medic după un timp, acesta a întrebat-o mirat: „V-ați operat? Dar nu se vede nici o cicatrice!" Excrescențele dispăruseră complet și femeia a mai putut beneficia de un amurg sănătos al vieții. Nu trebuie să ajungem atît de departe. Niciodată nu se poate forma ceva **malign**, dacă pe lîngă faptul că o prețuim pe buna noastră urzică, îi asimilăm puterea minunată, în intervale regulate de timp, sub forma ceaiului.

Încă un sfat bun: Începeți chiar astăzi o cură de urzici. Planta uscată o găsiți în orice magazin specializat. Invitați plantele noastre medicinale iar în casă! Echipați-vă primăvara cu foarfece și mănuși și ieșiți la aer liber, în natura lui Dumnezeul Este o mare plăcere să culegi urzicile singur, sub cerul liber al Domnului! Cu cît sînt utilizate mai proaspete, cu atît mai mare este, conform experienței, reușita curativă. Gîndiți-vă atunci și la o provizie pentru iarnă, în vederea căreia ar fi cel mai bine să culegeți urzicile de luna mai. Bucurați-vă să puteți face astfel singuri ceva în folosul sănătății dumneavoastră!

Un cititor din Westfalen scrie: „Vecinul meu utilizează urzica și pentru stîrpirea insectelor și a dăunătorilor din grădina sa. Pune o cantitate mai mare de urzici într-un recipient cu apă, care are în jur de 300 litri (dar se poate muia și o cantitate mai mică) și lasă urzicile la macerat înăuntru ceva mai mult timp. Cu această apă de urzici își udă apoi tot mereu plantele, pe care le poate avea astfel fără dăunători, fără a întrebuința substanțe chimice. Nici în morcovi nu mai intră atunci viermii!"

Dacă vreți să vă informați în legătură cu alte utilizări eficiente ale urzicii, citiți broșura „Maria Treben's Heilerfolge", apărută la editura W. Ennsthaler.

Pe de altă parte, există azi unii agricultori care stropesc cu diferite soluții pentru stîrpirea buruienilor urzicile care cresc pe margini curate, înverzite de păduri și cîmpii, departe de șosele și alte medii poluante. Otrăvurile nocive pentru om ajung deci pînă în colțurile neatinse ale pădurilor. Nici nu se gîndesc aceste persoane că distrug astfel, simultan, păsări și insecte. Mulți țărani nu-și mai găsesc timp pentru a cosi urzicile cu secera. Cît de orbi am devenit noi, oamenii!

MODURI DE FOLOSIRE

Infuzie: A se folosi 1 linguriță (cu vîrf) la 1/4 litru de apă; a se opări doar și a se lăsa să „tragă" puțin.

Tinctură de urzică: Rădăcinile, scoase din pămînt primăvara sau toamna, sînt spălate cu o perie și tăiate mărunt. Se umple cu ele o sticlă pînă la gît. Se toarnă deasupra rachiu de secară de 38-40% și se lasă să stea 14 zile la loc călduros.

Băi de picioare: Cîte 2 mîini pline de rădăcini bine spălate și periate și de urzici proaspete (tulpină și flori) se lasă peste noapte în 5 litri apă și se încălzesc a doua zi pînă dau în clocot. Se introduc picioarele în baia făcută cît de fierbinte se suportă și se țin 10 minute. Urzicile rămîn în apă în timpul băii. Această baie de picioare poate fi folosită încă de 2-3 ori, dacă este reîncălzită.

Spălat pe cap: De 4-5 ori cîte 2 mîini pline cu urzici proaspete sau uscate se pun într-o oală de 5 litri cu apă rece și se încălzesc încet, pe foc mic, pînă la fierbere. Se trage oala deoparte și se lasă să stea 5 minute. Dacă se folosesc rădăcini de urzici, se pun 2 mîini pline de rădăcini să stea peste noapte în apă rece, se încălzește totul a doua zi pînă dă în clocot și se lasă să stea 10 minute. Pentru spălatul pe cap ar trebui întrebuințat în acest caz săpun medicinal.

URZICA-MOARTĂ-GALBENĂ
(Lamium galeobdolon)

Această plantă poartă și numele de gălbiniță, sugel-galben, urzică-galbenă, urzică-moartă, zebrea. Ea crește în păduri umede și șanțuri, sub tufișuri, lîngă garduri și garduri vii, printre dărîmături, pe locuri umede, umbroase și pretutindeni unde se întîlnește și urzica. Înflorește în lunile aprilie și mai, iar în zonele muntoase chiar și mai tîrziu. Rizomul vivace (care trăiește mai mult de un an) formează tulpini verticale, înalte de pînă la 50 centimetri, frunzele sînt dispuse încrucișat în serii la niveluri diferite, avînd forma unui ou și sînt crețe, florile stau într-un verticil fals la subsuoara frunzei. Se colectează frunzele și florile.

Ca și urzica-moartă-galbenă, **urzica-moartă-albă** (Lamium album) – purtînd în limbaj popular și numele de fața-mîței, mierea-ursului-cu-flori-bălăi, sugel-alb, urzică-albă, urzică-creață, urzică-moartă – este și ea o plantă medicinală remarcabilă. Ea înflorește ca buruiană din mai pînă în octombrie pe drumuri, printre dărîmături și terasamente de cale ferată. Se culeg și frunzele, însă în primul rînd florile. Ceaiul preparat din ele ajută în **bolile** grele ale **organelor pelviene** și în **tulburările și durerile menstruale**, dacă se iau 2 cești pe parcursul zilei. Are și efect **depurativ**, combate **insomnia** pe bază nervoasă și este un remediu eficace în cele mai diferite **maladii ale femeilor**. Femeile cu veșnice **afecțiuni ale organelor pelviene** și fetele tinere ar trebui să aprecieze mult acest ceai.

Florile și frunzele urzicii-moarte-galbene se folosesc în maladii asemănătoare, mai ales în **retenție urinară, boli ale căilor urinare, usturimi la urinat, boli renale** grave și **anasarcă**. Florile sînt indicate în **tulburări digestive, scrofuloză și erupții cutanate**. În acest scop se bea o cană cu ceai dimineața. Contra **ulcerațiilor** și a **varicelor** ajută compresele cu infuzie.

Urzica-moartă-galbenă este recomandată împotriva **paraliziei vezicale** la oamenii bătrîni, în **răcelile vezicii urinare** și în **nefrite**. O baie de șezut cu adaos de urzică-moartă-galbenă este deosebit de binefăcătoare.

În **scleroză renală** incurabilă, **irigare renală și racordare la rinichi artificial**, urzica-moartă-galbenă, amestecată în părți egale cu drăgaică și șplinuță, aduce rezultate

lecuitoare dintre cele mai bune. Dacă nu poate fi procurată urzica-moartă-galbenă, atunci se poate adăuga și urzică-moartă-albă.

MODURI DE FOLOSIRE

Infuzie: 1 linguriță (cu vîrf) la 1/4 litru de apă – a se opări doar, a se lăsa puțin în repaos.

Comprese: 3 linguriță (cu vîrf) la 1/2 litru de apă – a se opări, a se lăsa puțin în repaos. A se umezi cîrpe cu infuzie și a se aplica astfel comprese calde.

Adaos la baia de șezut: A se vedea „Băi de șezut" la „Partea generală" (se folosește întreaga plantă!).

Amestec de ceaiuri: A se amesteca urzică-moartă-galbenă, drăgaică și splinuță în părți egale. A se opări 1 linguriță (cu vîrf) din acest amestec cu 1/4 litru de apă. A se lăsa să stea puțin.

VENTRILICA (Veronica officinalis)

Cînd romanii au ocupat odinioară țara în care se stabiliseră germanicii, au făcut cunoștință prin băștinași cu planta medicinală cea mai apreciată la germanici, ventrilica. Ea era numită „leacul fundamental al tuturor relelor" (*„Grundheil aller Schäden"*). Și romanii trebuie să se fi convins de marea sa putere curativă, după cum am citit odată într-o carte veche despre plante medicinale. Dacă voiau să facă un compliment mai deosebit unui prieten sau cunoscut, atunci îi spuneau că are la fel de multe calități ca și foarte apreciata ventrilică.

Mi-am amintit de această vorbă într-o zi cînd un domn mi-a relatat despre **concentrația crescută a colesterinei** în sîngele său. Din această cauză fusese internat de mai multe ori în spital. I-am indicat ceaiul de ventrilică, 2 cești pe zi. Mare mi-a fost bucuria cînd mi-a povestit, o jumătate de an mai tîrziu, cît de mirați au fost medicii, nemaigăsind, la un consult recent, colesterolul crescut.

Ventrilica, numită și buruiană-de-perit, buruiană-de-celperit, mătrice, strătorică, șopîrlaiță, ventricea, vindrilică, crește în păduri, pe locuri defrișate, lîngă mărăcinișuri, tufișuri, garduri și șanțuri, pe drumuri și în liziere. Are o tulpină păroasă, care se tîrăște pe pămînt, frunze mici, zimțate, cu un luciu argintiu, care se termină în spice ce stau în sus, avînd flori de la albastru deschis pînă la violet. Frunzele cad ușor la atingere. Perioada de înflorire: din mai pînă în august. Se colectează inflorescențele (ansamblul florilor dispuse pe axa centrală). Cele mai eficiente sînt acele plante care cresc la margini de păduri și sub stejari.

Această plantă medicinală moștenită de noi din timpurile străvechi constituie un **adaos** îndrăgit la **ceaiurile depurative** și este de ajutor, împreună cu vîrfurile proaspete ale urzicilor, la vindecarea **eczemelor cronice**. La supărătorul **prurit senil (mîncărimi de bătrînețe)** n-aș mai înceta să recomand ventrilica. Persoanele care sînt slăbite și sensibile o suportă întrucît este un **leac bun pentru stomac**, avînd o acțiune blîndă, care stimulează și digestia. Ea îndepărtează **secrețiile stomacale abundente**, precum și **tulburările intestinale**.

Aș dori să accentuez mai ales faptul că ventrilica are un efect vindecător excelent în combaterea **nervozității** care provine din **suprasolicitare intelectuală**. O ceașcă băută seara, înainte de culcare, face adevărate minuni prin acțiunea sa liniștitoare. Preotul elvețian Künzle recomandă celor care trebuie să depună o **activitate intelectuală** deosebită să ia acest ceai calmant înainte de culcare. El dă o **memorie bună** și îndepărtează **senzațiile de ameteală.** Amestecat cu rădăcină de țelină, înlătură **debilitățile nervoase și stările melancolice.** Chiar și în cazul **icterului, al nisipului în urină, al durerilor articulare reumatice și artritice**, ventrilica dă un rezultat grozav.

Un preot mi-a declarat: „**Lapsusurile** mele mari au dispărut în 14 zile în mod surprinzător datorită ventrilicii amestecate cu coada-calului (în părți egale, 2 cești pe zi). Chiar în timpul predicilor îmi scăpau cuvinte importante. Devenisem nesigur și nervos. Plantele m-au ajutat incredibil de repede."

Și la **bronșitele** vechi, uscate, ventrilica a produs adevărate minuni. Pentru ceaiul pectoral se folosește un amestec de cuscrișor (numit și mierea-ursului sau plumînărică), frunze de podbal, pătlagină și ventrilică în părți egale, care se îndulcește cu puțină miere sau se opăresc plantele cu apă în clocot în care a fost dizolvat zahăr candel.

Contra **icterului,** ca și a **afecțiunilor hepatice și splenice** recomand următorul amestec de ceaiuri: 50 grame de rădăcini de păpădie, 25 grame de flori de cicoare, 25 grame de vinariță (numită și mama-pădurii) și 25 grame de ventrilică. Se amestecă bine aceste plante. Se beau încetul cu încetul în timpul zilei 2 cești neîndulcite (la 1/4 litru de apă – 1 linguriță cu vîrf de plante).

Din planta înflorită se poate prepara și un suc proaspăt, indicat în **bolile cronice de piele,** mai ales la eczeme (a se vedea „Moduri de folosire"). Se ia din acest suc de 2-3 ori pe zi cîte 1 linguriță plină.

Întrucît ventrilica este lăudată în cărțile vechi despre plantele medicinale și ca o plantă care vindecă rănile, o recomand pentru **leziunile inflamate și care se vindecă greu**, în special în apropierea tibiei (a fluierului piciorului). Rănile sînt clătite mai întîi cu o infuzie; apoi se pun în timpul nopții peste răni comprese îmbibate în prealabil cu un ceai proaspăt preparat și se învelesc ca să rămînă calde.

Bolnavii de reumatism și artrită ar trebui să încerce o dată tinctura de ventrilică, pe care și-o pot prepara ușor singuri (a se vedea „Moduri de preparare"). Această tinctură se folosește extern ca frecție, iar intern se iau de 3 ori pe zi cîte 15 picături în ceva apă sau ceai.

Beți neapărat în fiecare an o perioadă de timp ceai de ventrilică proaspăt culeasă! El nu reduce numai **arterioscleroza**, ci o previne și dă organismului o nouă elasticitate prin **efectul său depurativ.** De aceea, rugămintea mea: Țineți seama de acest sfat!

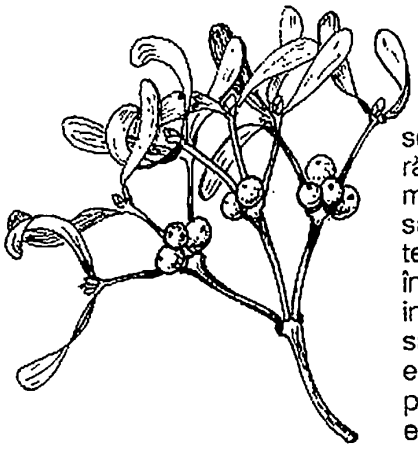
MODURI DE FOLOSIRE

Prepararea ceaiului: A se folosi 1 linguriță (cu vîrf) la 1/4 litru de apă, a se opări doar, a se lăsa să stea puțin.

Suc proaspăt: Se spală inflorescențele proaspete și se presează încă umede prin storcătorul electric de uz casnic, se toarnă sucul în sticle mici și se păstrează la frigider.

Tinctură: 2 mîini pline de plante înflorite și tăiate mărunt se pun într-un litru de rachiu de secară de 38-40% și se lasă 14 zile la soare sau în apropierea mașinii de gătit.

Amestec de ceaiuri: 1 linguriță (cu vîrf) la 1/4 litru de apă. Se opărește doar și se lasă să stea puțin.



VÎSCUL
(Viscum album)

Cine nu cunoaște acea plantă care trăiește ca semiparazit pe foioase și conifere, fixată cu ajutorul rădăcinilor sale sugătoare și împrăștiate și pe care n-o mai putem îndepărta din viața noastră grație puterii sale tămăduitoare? Ea crește sferic pe ramurile plantei-gazdă. Frunzele veșnic verzi sînt pieloase. Fructele, în forma unor bobițe, sînt albicioase, puțin sticloase, în interior vîscoase și lipicioase. Păsările răspîndesc sămînța cleioasă, frecînd-o cu ciocul de crengi sau eliminînd-o nedigerată în excremente. Numai așa este posibilă înmulțirea plantei, căci s-a dovedit că sămînța ei nu ajunge să încolțească nici pusă în apă, nici în pămînt.

Vîscul se mai întîlnește în popor și sub alte denumiri, cum ar fi: stoletnic, văsc, văsc-de-păr, văsc-de-brad.

Vîscul a fost o plantă de leac și farmece încă de pe vremea strămoșilor noștri. Este învăluită de mister. Druizii (preoții celți) o considerau o plantă sfîntă, un leac universal ce putea să înlăture orice rău. Preoții o tăiau cu cuțite și seceri de aur în cadrul unor ceremonii festive. Vechii medici naturiști foloseau vîscul ca un mijloc excelent și cu acțiune sigură în combaterea **epilepsiei**. Această forță lecuitoare străveche o recunoaște și adeptul lui Kneipp, dr. Bohn. În zilele noastre el recomandă vîscul contra **spasmelor cronice și a acceselor de isterie**.

Frunzele și tulpinile micuțe, care se taie mărunt pentru a fi uscate, se culeg numai de la începutul lunii octombrie pînă la mijlocul lunii decembrie și în lunile martie și aprilie. În celelalte luni vîscul n-are putere de leac. Plantele cu cea mai mare forță curativă sînt considerate cele de pe stejari și plopi; dar și cele de pe brazi, pini și pomi fructiferi au putere vindecătoare. Încă o indicație legată de culeș: În lunile martie și aprilie, vîscul nu prea are bobițe. Păsările i le-au ciugulit pe timpul iernii. Deci se procedează mai ușor la tăiatul frunzelor și al tulpinițelor, întrucît se scapă de colectarea bobițelor lipicioase, care din luna octombrie pînă în decembrie mai sînt pe vîsc.

Am fost adesea întrebată de ce laud atît de mult vîscul, cînd de fapt se spune că ar fi otrăvitor. Vîscul – adică frunzele și tulpinile – nu este deloc otrăvitor, însă bobițele, administrate intern, sînt. Dar dacă sînt amestecate cu untură de porc pînă se formează o alifie (a se vedea „Moduri de folosire"), care se întrebuințează extern cînd îți **îngheață** sau **degeră** o parte a corpului, ele ajută foarte mult.

Unei femei îi **îngheța nasul** în fiecare iarnă. În lunile cu ger de-abia se mai încumeta să iasă din casă cu nasul ei veșnic vînăt. Această situație s-a înrăutățit an de an. Am sfătuit-o să pună peste noapte pe nas un terci proaspăt din bobițe de vîsc. Chiar dacă sună aproape incredibil, trebuie să certific totuși că în cîteva zile nasul i s-a vindecat.

Vîscul influențează pozitiv funcționarea întregului **sistem glandular** și realizează performanțe excelente în **stimularea metabolismului**. În același timp, acțiunea sa asupra **pancreasului** este atît de bună, încît la o cură continuă de ceai de vîsc **diabetul** își pierde cauza apariției. Oamenii care suferă de **tulburări** cronice **de metabolism** ar trebui să facă o dată încercarea de a bea în mod regulat timp de cel puțin o jumătate de an ceai de vîsc. Dacă aveți **tulburări hormonale**, recurgeți la vîsc – veți obține un rezultat extraordinar. În acest caz se prescriu minimum 2 cești pe zi, una băută dimineața și una seara.

Vîscul este un leac excepțional contra **arteriosclerozei**, este foarte apreciat și recomandat în **apoplexie**, la care rareori s-ar mai fi ajuns dacă s-ar fi băut înainte în mod regulat ceai de vîsc. Dacă s-a ajuns totuși la un atac de apoplexie, se beau timp de 6 săptămîni zilnic cîte 3 cești, timp de 3 săptămîni zilnic cîte 2 cești și timp de 2 săptămîni zilnic cîte 1 ceașcă, și anume prima ceașcă înainte și după micul dejun, a doua ceașcă înainte și după masa de prînz, iar a treia ceașcă înainte și după cină, de fiecare dată numai cîte o jumătate.

Ceaiul de vîsc este folosit și ca **mijloc hemostatic**. Tras rece pe nas, oprește **hemoragiile nazale**, consumat ca ceai oprește **hemoragiile pulmonare și intestinale** din timpul **tifosului** sau al **dizenteriei**.

Vîscul este leacul cel mai stimulant al **funcțiunii cardiace și circulatorii**. În grave **tulburări circulatorii** nu poți înceta să tot recomanzi vîscul. Întrucît vîscul are substanțe active care normalizează funcționarea întregului organism, el produce inimaginabilul – adică scade tensiunea arterială la **hipertensivi** și o crește la **hipotensivi**.

Se calmează astfel inima agitată și se fortifică activitatea cardiacă, vîscul avînd efect cardiotonic. Toate fenomenele secundare legate de o tensiune arterială anormală – cum ar fi **congestia cerebrală, senzațiile de amețeală, vîjîitul în urechi și tulburările de vedere** – sînt îndepărtate. Vîscul contracarează, în același timp, toate **afecțiunile cardiace**, așa că se poate afirma pe drept cuvînt că este de un ajutor indispensabil în toate **tulburările cardiace și circulatorii**. Epoca noastră contemporană, în care se trăiește într-un ritm rapid, care impune oamenilor cele mai mari solicitări și îi stresează cu o criză de timp violentă, are realmente nevoie de astfel de ajutoare.

Din multe scrisori ce-mi sînt adresate reiese că oameni cu **hipertensiune arterială, tulburări** serioase **ale circulației sîngelui, moleșeală, tulburări cardiace**, deci și cu **tulburări în ritmul activității cardiace, vertij, lipsă de chef de muncă** au scăpat în scurt timp de aceste supărări grație vîscului. S-au simțit iarăși bine, recăpătîndu-și bucuria de a munci. Zilnic 3 cești cu ceai de vîsc preparat în așa-numitul extract rece și băut încetul cu încetul vă vor normaliza și inima, și circulația sîngelui, realizînd astfel o putere mai mare de muncă. De altfel, ar trebui efectuată măcar o dată pe an o cură de 6 săptămîni cu ceai de vîsc, astfel: Se beau timp de 3 săptămîni cîte 3 cești pe zi, timp de 2 săptămîni cîte 2 cești pe zi și timp de 1 săptămînă cîte 1 ceașcă pe zi. Circulația sîngelui și tensiunea arterială s-au refăcut în aceste 6 săptămîni. Pentru ca starea bună să se mențină constant, ar fi propice ca timp de un an să se bea în continuare în fiecare dimineață cîte 1 ceașcă cu ceai de vîsc.

Un domn din regiunea Mainzului suferea de ani întregi de **hipotensiune arterială**, care se manifesta atît de acut în anumite zile, încît de-abia putea să mai facă față muncii sale ca morar. Consultase medici renumiți nu numai din Germania, ci și din Elveția, însă fără rezultat. A primit plin de scepticism afirmația mea că vîscul este cel care ar mai putea ajuta cînd este vorba de tensiune, fie că aceasta este scăzută, fie că este ridicată. Eram tocmai în luna aprilie și vîscul, deținînd încă forțe de leac, putea fi luat din copaci. Cîteva luni mai tîrziu, la una din prelegerile mele dintr-un orășel din Austria superioară, morarul nostru din frumoasa zonă a Mainzului s-a așezat în primul rînd și a relatat întregului auditoriu că tensiunea lui, altădată atît de joasă, se normalizase total datorită vîscului.

Și femeile ar trebui să apeleze la ceaiul de vîsc. Normalizarea circulației sîngelui aduce după sine o încetare a **dereglărilor menstruale**, mai ales a **menoragiilor** (a **hemoragiilor menstruale** puternice), precum și a **metroragiilor postpartum** (de după naștere). În cadrul **indispozițiilor din timpul menopauzei**, însoțite de **palpitații, stări de agitație, anxietate și insuficiență respiratorie**, ceaiul de vîsc ar trebui administrat cîțiva ani la rînd. Toate aceste stări neplăcute dispar și femeia nu mai are senzația că se află la menopauză. Sucul proaspăt de vîsc poate înlătura **sterilitatea**

femeii. Vîscul trebuie spălat bine și presat, cît e încă în stare umedă, cu ajutorul storcătorului electric. Se iau din acest suc cîte 25 picături în puțină apă, dimineața pe stomacul gol, 1/2 oră înainte de micul dejun, și seara înainte de culcare.

Cu cîtva timp în urmă s-a publicat în presă o comunicare din Londra în legătură cu faptul că trei grupe de cercetători au ajuns, independent unele de altele, la concluzia că la femeile în vîrstă de peste 50 de ani se formează într-un procent mare cancer la sîn dacă au folosit în tratamentul hipertensiunii arteriale o perioadă îndelungată medicamente pentru scăderea tensiunii. De ce să ne asumăm acest risc cînd avem minunatul vîsc?

De scurtă vreme, vîscul se utilizează și medicinal ca un mijloc ce **previne cancerul** și **combate cancerul.** Experiența arată tot mereu ce efect depurativ și profilactic au plantele medicinale. Recurgeți la aceste ajutoare, pentru ca sănătatea dumneavoastră să se consolideze și să se mențină pentru totdeauna!

MODURI DE FOLOSIRE

Prepararea ceaiului: Ceaiul de vîsc se pregătește doar ca extract rece. Se pune peste noapte la macerat 1 linguriță (cu vîrf) de vîsc în 1/4 litru de apă, dimineața se încălzește ușor și se filtrează. Dacă este necesară o cantitate mai mare pe zi, atunci ceaiul ar trebul să fie păstrat într-un termos clătit în prealabil cu apă fierbinte sau să fie încălzit de fiecare dată în bain-marie.

Tinctură: Picături de vîsc gata preparate se pot cumpăra de la farmacie.

Suc proaspăt: Frunzele și tulpinile proaspete sînt spălate și presate în stare umedă cu ajutorul storcătorului electric.

Prepararea alifiei: Bobițele proaspete, albe ale vîscului sînt amestecate (la rece) cu untură de porc, pînă ce se formează o alifie (se folosește extern la degerături).

IERBURILE SUEDEZE

MICUL BITTER SUEDEZ

10 grame de aloe*
5 grame de smirnă
0,2 grame de șofran
10 grame de foi de sena (siminichie)
10 grame de camfor**
10 grame de rădăcină de revent (rabarbăr)
10 grame de rădăcină de curcumă (șofran-de-India)
10 grame de manâ
10 grame de Theriak venezian
5 grame de rădăcină de lemnul-Domnului
10 grame de rădăcină de anghelică

*În loc de aloe se pot folosi și rădăcină de gențiană sau praf de pelin (n. a.).

**Este voie să se folosească doar camforul natural (n. a.).

Ierburile suedeze se pun la macerat în 1 1/2 litru de rachiu de secară sau de rachiu bun de fructe de 38-40%, într-o sticlă de 2 litri cu gîtul larg și se lasă să stea 14 zile în soare sau în apropierea mașinii de gătit. Se agită zilnic, de asemenea înainte de filtrarea într-o sticlă mică sau înainte de întrebuințare. Cealaltă cantitate poate rămîne timp nelimitat peste plante. Se toarnă lichidul în sticle mici care se astupă bine și se păstrează la rece. Astfel se poate păstra acest elixir mulți ani. Cu cît stă mai mult, cu atît este mai eficace.

Rețeta a fost găsită după moartea renumitului medic suedez, rectorul Facultății de medicină, dr. Samst, printre scrisorile sale. Dr. Samst a murit într-un accident de călărie la vîrsta de 104 ani. Părinții și bunicii lui atinseseră și ei o vîrstă venerabilă.

Sună aproape ca o poveste și totuși s-a întîmplat întocmai: Pe cînd eram femeie tînără, am ajuns foarte grav bolnavă în apropiere de Lembach. Fiind izgonită din patrie, m-am îmbolnăvit într-un lagăr bavarez de **tifos abdominal**, o **intoxicație cu carne**, la care s-au adăugat un **icter** și o **ocluzie intestinală**. Am zăcut peste o jumătate de an în spital. Cînd soțul meu ne-a adus pe mine, pe copilul nostru și pe mamele noastre în Austria, de-abia mă țineam pe picioare. Noaptea începeau dureri care parcă îmi străpungeau organismul cu o sabie. În acele momente, nu puteam să stau nici pe scaun, nici întinsă, nici în picioare, nici să merg; concomitent se declanșau **vărsături și diaree**. Eram o adunătură neajutorată de oase. Medicul a recunoscut aici **dureri ulterioare tifosului**, care de multe ori se continuă încă ani de zile. Într-o bună zi, o femeie străină mi-a adus o sticluță cu un lichid maro închis, cu miros puternic. Aflase de boala mea și voia să mă ajute. Mi-a spus că aceste ierburi suedeze o salvaseră și pe ea de la o boală grea. A adus și copia unui **„Manuscris vechi"** în care se explica în 46 de puncte cum vindecă aceste picături orice boală. Rețeta provenea din moștenirea unui renumit medic suedez. După cum scrie acolo, toți membrii familiei sale au atins o vîrstă neobișnuit de înaintată. Bitterul suedez vindecă, conform punctului 43, și „buboaiele și pustulele de ciumă, chiar dacă s-ar afla deja în gît". Mai întîi am băgat picăturile în dulăpiorul de medicamente. Pur și simplu nu mi-a venit a crede că aceste picături modeste mi-ar putea reda sănătatea, atunci cînd însuși doctorul nu-mi mai putea aduce nici un ajutor. Dar curînd am aflat că nu era nici pe departe așa. Tocmai ședeam lîngă un coș cu pere răscoapte cărora trebuia urgent să li se găsească întrebuințare, cînd am fost cuprinsă de o nouă criză. Cum fusesem asigurată că picăturile puteau fi folosite nu numai intern, ci și extern ca niște comprese, n-am stat pe gînduri și mi-am pus o bucată de vată umezită cu picături – peste care am aplicat un săculeț de nailon – sub formă de compresă pe burtă, am tras deasupra portjartierul ciorapului și m-am apucat iar de treabă. Peste corpul meu s-a revărsat o senzație caldă, plăcută și deodată am avut impresia că cineva ar trage din trupul meu cu o singură mișcare de mînă tot ce era bolnav. Vă asigur că am scăpat cu această compresă unică, pe care am purtat-o toată ziua sub portjartierul ciorapului meu, de toate durerile și indispozițiile ultimelor luni. Boala a zburat, ca suflată de vînt, și niciodată n-a mai survenit o nouă criză.

Cînd fiul nostru avea 6 ani a fost atacat de un cîine lup și mușcat îngrozitor de obraz. Niște cicatrice roșu-închis i-au apărut mai tîrziu pe față de la nas în jos înspre gură. În „Manuscrisul vechi" se poate citi la punctul 33 că picăturile îndepărtează toate **cicatricele,** chiar dacă sînt vechi, **semnele rănilor și tăieturile,** dacă acestea sînt umezite cu ele pînă la de 40 de ori. Prin urmare, am umezit zilnic cicatricele fiului nostru, seara înainte de culcare. Foarte curînd au dispărut fără urmă, chiar și cele care ajungeau pînă adînc în nas.

Avînd această experiență, am sosit în anul 1953 la Grieskirchen. Făcînd o vizită într-o gospodărie țărănească, am întîlnit țărănca tînără, mamă a doi copii mici, la muls în grajdul de vaci. „Dacă mă pui la perete, mă las pe loc împușcată de tine", mi-a spus

în loc de salut. Avea de săptămîni întregi **dureri de cap** insuportabile și, cum medicului îi era teamă de o tumoare la cap, trebuia să plece la Linz să facă raze Röntgen. L-am trimis chiar în aceeași seară pe fiul meu la ea cu o sticluță de bitter suedez, ca să fie măcar noaptea eliberată de durerile de cap cu ajutorul compresei cu picături. Cît de surprinsă am fost cînd m-am trezit la ora șapte dimineața cu soțul ei la ușă. „Ce i-ai trimis nevestii-mi? După ce și-a pus vata umedă a scăpat în două minute de durerile cumplite de cap. Dimineața s-au scurs apoi prin nas în gît două dopuri maro-roșcate, groase cît degetul mic." Era o **sinuzită frontală** neglijată care a fost înlăturată printr-o singură compresă. Această țărancă se încrede și astăzi orbește în bitterul suedez. A putut s-o scape cu ani în urmă și pe fetița ei de o **pneumonie** foarte urîtă cu ajutorul compreselor respective și are grijă să nu rămînă niciodată fără acest leac în casă.

O femeie a suferit mai multe luni în șir de o **sinuzită frontală purulentă** dureroasă. Respiratul prin nas era imposibil. În paralel avea dureri de cap insuportabile. Antibioticele puternice și razele n-au ajutat-o. Și-a aplicat atunci peste noapte comprese cu bitter suedez pe frunte, ochi și nas. A simțit o ușurare încă de la prima utilizare. După 3 comprese puse în nopțile următoare, căile respiratorii i s-au destupat, iar prin nas s-au scurs dopuri mari cu puroi.

Cunoșteam din vedere o femeie tînără care după nașterea celui de-al șaselea copil părea a fi umbra celei de altădată. Am abordat-o și astfel am aflat că momentan **nu mai putea să mănînce nimic**. A fost nevoită să-și dea copiii cuiva în îngrijire. Am sfătuit-o să încerce cu ierburile suedeze. Aproximativ trei săptămîni mai tîrziu am revăzut-o; era iarăși o femeie sănătoasă, proaspătă. Mi-a spus că picăturile au făcut minuni. Putea din nou să mănînce tot și-și adusese copiii iar acasă. „A fost de parcă ar fi sărit un animal din mine", mi-a afirmat și mi-a mai povestit că mama ei era în spital din cauza unui picior umflat foarte tare și că umbla deja de mult cu baston. 75 de injecții n-au fost în stare să dea nici un rezultat. I-a trimis mamei sale manuscrisul, sfătuind-o să recurgă la bitterul suedez care și-a făcut foarte rapid efectul. Piciorul este din nou normal și bastonul a devenit de prisos.

Într-o zi am primit o scrisoare din Germania în care o cunoștință mă ruga să port sufletește de grijă nepoatei ei care era în momentul acela la cură în Gallspach. Cînd tînăra a venit pentru prima dată la mine la Grieskirchen, m-am speriat foarte tare. A fost ridicată din mașină, i s-au împins sub brațe două cîrje, iar **corpul infirm** tot a avut nevoie, în ciuda sprijinului, de peste un sfert de oră pînă la locuința mea aflată la etajul întîi. Articulațiile ambelor picioare erau deformate, degetele mîinilor crispate și incapabile să țină ceva. În timpul mersului picioarele erau tîrîte, iar partea superioară a corpului aruncată în față cu smucituri. Stăteam în ușa apartamentului cu mîinile apăsate pe inimă și nu am putut articula decît: „Cum ați ajuns dumneavoastră, femeie tînără, la o astfel de boală îngrozitoare?" „Peste noapte, după al patrulea copil" mi-a răspuns. Brusc, ca să zicem așa „peste noapte", femeia aceasta tînără și drăguță a devenit infirmă. A fost dusă în Germania din doctor în doctor, nimeni n-a putut s-o ajute. Venea de patru ani, periodic, de două ori pe an, la Gallspach la dr. Zeileis, care a trebuit să-i spună că putea doar să-i atenueze starea, nu s-o vindece. Halul în care arăta cînd a apucat ceașca de cafea cu laturile exterioare ale mîinilor ei schiloade mi-a străpuns inima. Am sfătuit-o să ia bitter suedez, care se putea procura atunci în Germania sub denumirea de „Crancampo". Astăzi țin multe farmacii și drogherii bitterul suedez după rețeta indicată. I-am spus să se agațe de el ca de un pai. Asta a fost în februarie 1964. În luna septembrie a aceluiași an am primit un telefon din Gallspach din partea tinerei femei, rugîndu-mă să vin s-o iau în Grieskirchen de la autobuz. Întîi am rămas perplexă, apoi extraordinar de mirată cînd din autobuz a coborît o femeie tînără, rîzînd și numai sprijinindu-se în baston. **Crisparea și schilodirea mîinilor** dispăruseră, la fel și o mare parte din **deformările** de la picioare. Numai la piciorul stîng mai avea genunchiul și glezna umflate. Și aceste umflături s-au retras total pînă pe 3 august

1965, deci un an mai tîrziu. A venit atunci pentru ultima oară la Gallspach, fără baston și complet refăcută. La nașterea celui de-al patrulea copil, suferiseră și rinichii și ei declanșaseră peste noapte aceste deformări îngrozitoare. Pusese de 3 ori pe zi 1 lingură de bitter suedez în puțină apă călduță și îl băuse repartizat în porții, înainte și după fiecare masă, în înghițituri mici. Deși ierburile erau macerate în rachiu de secară, rinichii au suportat alcoolul.

Vreau să mai înșir și alte rezultate ale acțiunii incredibile a bitterului suedez. Am aflat de la sora mea care trăiește în Germania că o cunoștință din Leipzig și-a petrecut deja 15 ani în scaunul cu rotile. Aceasta a locuit în timpul războiului la Praga și în 1945 a fost gonită în pivnița casei – soarta a mii de germani. Acolo a trebuit să rămînă săptămîni întregi fără să aibă paie sau altceva de pus sub ea. Mai tîrziu a ajuns cu soțul ei la Leipzig. Curînd i s-au ivit niște **deformări foarte grave ale articulațiilor**. Pînă la urmă nu i-a mai rămas decît o viață dusă în scaunul rulant. Am aflat de această tragedie abia atunci cînd bărbatul ei a murit brusc, lăsînd-o pe sărmana **paralitică** singură; femeia a trebuit să-și părăsească locuința și să se mute într-o altă cameră mobilată. Nu este permis să se trimită din Austria în R.D.G. plante medicinale sau alte produse asemănătoare unor medicamente. Trebuia deci să predau de fiecare dată ierburile suedeze către Leipzig dintr-o localitate bavareză de graniță, o dată la două luni. Curînd am primit scrisori pline de încredere. Bolnava lua de trei ori pe zi în puțină apă cîte o lingură de soluție repartizată înainte și după fiecare masă. Încet-încet, deformările au început să se retragă și încheieturile au devenit mai mobile. Ne rugam lui Dumnezeu, ea din Leipzig și eu din Grieskirchen. După trei sferturi de an schimbarea a fost de așa natură, încît cea care odinioară era imobilă, iar acum în convalescență lentă și-a părăsit pentru prima dată locuința după 15 ani de scaun cu rotile. Se îndrepta spre bine. Putea din nou să-și spele singură geamurile și să se ocupe de alte treburi zilnice pe care pînă atunci i le făcuseră diverși oameni săritori. Cît de mare a fost încrederea sa în Dumnezeu în timpul bolii cumplite arată următoarea întîmplare: Un tei din fața ferestrei a devenit în timpul bolii bucuria vieții ei. Înverzirea și înflorirea pomului, îngălbenirea frunzelor și agitația veselă a păsărelelor printre ramurile golașe în vreme de iarnă i-au fost o sursă de mare bucurie. I-a mulțumit veșnic Domnului pentru această milă a SA.

Făceam odată baie în Offensee și întrebuințam o bucată de lemn lunguiață și cu canturi pentru a mă așeza pe ea la mal. Într-una din zile, această bîrnă era sprijinită de un gard care împrejmuia o pășune. Lăsasem sacoșa de baie în imediată apropiere. Înainte de a porni spre casă, mi-am rînduit în ea, îndoită din mijloc, lucrurile de baie. Deodată parcă m-ar fi lovit trăsnetul: bîrna cea grea îmi căzuse direct pe picior. M-am învinețit de la genunchi în jos și mi s-au format două umflături mari cît pumnul. Am fost cărată pînă la mașină și apoi pînă sus în cameră. Soțul meu a vrut să cheme medicul din Ebensee, eu însă l-am rugat să-mi facă o compresă cu ierburi suedeze. După aproximativ o jumătate de oră am putut coborî iarăși singură treptele pînă la sala de mese, iar în ziua următoare piciorul era neted ca înainte. Nu se vedea nici cea mai mică **porțiune echimozată (vînătă)**, iar umflăturile mari cît pumnul dispăruseră și ele.

A mai avut loc un necaz cît am stat la Offensee. O fetiță de 4 anișori a fost înțepată la brat în timp ce se scălda de o specie de **viespe** mare, foarte veninoasă. Brațul s-a umflat, devenind diform. M-am dus să iau bitterul suedez. Înainte ca părinții și copilul să fi apucat să se îmbrace, am și venit cu compresa. În timp ce fetița mergea spre mașină, i-am pus vată umezită pe locul umflat. Cînd am ajuns la mașină – aproximativ trei minute de mers –, **umflătura** scăzuse deja. N-a mai trebuit consultat medicul.

Culegînd odată zmeură, m-a înțepat la degetul mare o **insectă veninoasă**. Degetul s-a umflat pe loc, devenind gros cît un cîrnat. Ducîndu-mă la cumpărături, o doamnă a remarcat îngrozită: „Mergeți imediat la spital, o astfel de înțepătură vă poate fi fatală."

Peste noapte mi-am pus o vată umezită cu bitter suedez și dimineața degetul era iarăși normal.

Am avut odată mare ghinion pe cînd mă aflam în spălătorie. Era pe vremea cînd mașina de spălat spăla fără a limpezi. Rufele destul de încîlcite între ele trebuiau scoase cu ajutorul unui băț de lemn. Felul meu este să le rezolv pe toate rapid și cu mult elan. Cleștele a alunecat și m-a pocnit cu o putere extraordinară direct în ochiul drept. Înnebunită de durere și pe jumătate orbită, am bîjbîit pînă la etajul întîi. Cum am pus pe ochi compresa udată cu bitter suedez, au și încetat durerile cumplite. O clipă mai tîrziu m-am uitat în oglindă să-mi admir isprava. Ochiul era înconjurat de **vînătăi**. Ținînd o vată umedă pe ochi, izolată cu un săculeț de plastic și legată cu un batic împăturit, m-am dus după un sfert de oră iar în spălătorie. Cîteva zile la rînd mi-am pus peste noapte comprese cu bitter suedez ca să împiedic să se poată forma ceva rău în fundul ochiului.

Anual merg la cură la băile Kneipp din Mühllacken. În timpul uneia dintre șederi, sora-șefă mi-a adus o femeie, care a intrat în cameră în urma ei, cocoșată de durere. Se chinuia cu **crize biliare** puternice și voia să-i dau un sfat. Numeroasele medicamente administrate nu-i fuseseră de nici un ajutor și medicul i-a recomandat să se opereze neapărat. Am rugat-o să se dezbrace și i-am aplicat o compresă cu ierburi suedeze pe reglunea biliară; la astfel de comprese, pielea trebuie unsă în prealabil cu untură de porc sau cu alifie de filimică, întrucît altfel alcoolul ar usca pielea. Se pun o bucată de vată umezită și bine stoarsă pe locul dureros, una de vată uscată și una de plastic deasupra, pentru a asigura izolația termică și se leagă cu o cîrpă. După scoaterea compresei, pielea trebuie pudrată, pentru a evita o **înroșire** sau **mîncărimi!** Tocmai voiam să-i trag femeii portjartierul peste compresă, cînd s-a îndreptat din șale, exclamînd: „Mi-a trecut orice durere!" A scăpat în timpul cel mai scurt de tot răul. Mai tîrziu a folosit picăturile nu numai sub formă de comprese, ci și intern, și anume luînd de 3 ori pe zi cîte 1 linguriță în puțină apă sau puțin ceai de plante și criza nu s-a mai repetat.

Aveam de ani de zile grijă de o femeie singură. Numai că înțelegerea noastră era îngreunată de **auzul** ei **slab**. În „Manuscrisul vechi" scrie: **„Ele readuc și auzul pierdut."** Decl, la cerința mea, a trebuit să-și umezească în mod sistematic urechea cu bitter suedez. Degetul arătător umezit cu picături este introdus în ureche. Nu trebuie însă nici uitat să se picure în repetate rînduri puțin ulei în ureche, pentru a evita mîncărimile. Femeia și-a umezit concomitent și porțiunile din jurul pavilionului urechii, din jurul ochilor, apoi tîmplele și fruntea. Deodată a început să audă iarăși și, în același timp, obrazul i-a întinerit, căpătînd prospețime. Fiind odată trîntită la coborîrea dintr-un autobuz și dînd cu fața de pămînt, tot ierburile suedeze au fost acelea care au pus în ordine obrazul vînăt. La 1 februarie și-a aniversat a 89-a zi de naștere. Acum aude din nou și ne putem înțelege bine. De atîtea ori îmi relatează oamenii care-mi ascultă prelegerile că datorită bitterului suedez și-au putut lăsa deoparte aparatul auditiv, căci aud iarăși normal. Picăturile ajută deci în caz de auz slab și peste tot acolo unde, fie intern, fie extern, apar dureri. O irigație sangvină bună realizată datorită acestor picături înlătură foarte rapid durerile din zonele bolnave. De aceea este indicat să li se aplice **epilepticilor** comprese cu bitter suedez pe regiunea occipitală. Cauza crizelor de epilepsie rezidă adesea în primii ani ai vieții; poate fi vorba de o cădere în cap sau de un șoc din copilărie.

Cu ocazia unei prelegeri ținute la Gallspach a venit la mine un tînăr care suferise un accident de mașină groaznic – fractură dublă a bazei craniului. După vindecarea rănilor a început să aibă zilnic cîteva **crize de epilepsie**. L-am sfătuit să-și pună comprese cu bitter suedez în regiunea occipitală și să bea zilnic 4 cești cu ceai de urzici în

care să toarne 2 linguri de bitter suedez. În crizele grave de epilepsie este important ca pe lîngă aplicarea compreselor în regiunea occipitală să se bea și ceai de urzici.

Cîteva luni mai tîrziu, tînărul a trecut prin fața casei mele și mi-a spus de la gardul grădinii că scăpase total de crizele de epilepsie!

Meningitele, rănile la cap prin lovire sau căzături, **bîlbîiala** și **tulburările de vorbire** se tratează cu succes prin comprese cu bitter suedez puse în regiunea occipitală. Aceste comprese se pot folosi și în **inflamația bursei sinoviale**. Nu este necesar să mai subliniez o dată faptul că în toate aceste boli grave trebuie consultat mai întîi medicul.

După cum reiese din scrisori, compresele cu ierburi suedeze recomandate de mine au avut o acțiune benefică asupra ochilor în caz de **dezlipire de retină, sîngerare a retinei și retină poroasă**. Toți acești oameni se aflau în prag de orbire. Compresele se aplică zilnic timp de 1 oră pe ochii închiși. Nu trebuie neglijat însă să se pună profilactic aceste comprese și pe **ochii sănătoși,** mai ales pe cei **suprasolicitați**, în plus să se ungă pleoapele dimineața și seara cu bitter suedez, să se plimbe bitterul suedez concomitent spre coada ochilor cu arătătorul. Se poate menține astfel o **vedere bună** pînă la o vîrstă înaintată.

Deoarece bitterul suedez este de un ajutor atît de extraordinar pentru sănătatea noastră, n-ar trebui să lipsească în nici o farmacie de casă. Picăturile n-ar trebui numai să fie mereu la îndemînă, pregătite în sticluțe, ci să fie luate și în călătorii ca însoțitoare credincioase la drum. Uneori mîncarea din afară ne decepționează, avem nevoie de ceva pentru **înviorarea stomacului și a bilei**, alteori ne simțim **slăbiți, istoviți și amețiți** – în toate aceste situații, bitterul suedez acționează ca un adevărat elixir. Se ia o înghițitură diluată cu puțină apă, iar extern se freacă tîmplele, fruntea, porțiunile din jurul ochilor și cele din spatele urechilor și îndată se va ivi o senzație de revigorare a întregii condiții fizice.

Dacă ne trezim brusc cu un **guturai** cu toate efectele lui secundare neplăcute ca oboseală, lipsă de putere, senzație de presiune în regiunea frunții și a stomacului, este suficient să ținem la nas un tampon de vată umezit cu bitter suedez și să inspirăm adînc. Imediat vom simți o ușurare în zona frunții și a nasului. Dacă **răceala** este mai avansată și au fost deja atacate **bronhiile**, se inspiră picăturile cu gura deschisă. Și în acest caz se va resimți rapid un ajutor. În timpul **epidemiilor de gripă** se ia zilnic 1 linguriță, uneori poate chiar 1 lingură de picături cu puțină apă călduță; astfel, devenim imuni la gripă. Oriunde apar **dureri**, ierburile suedeze ajută, luate intern sau folosite extern ca frecții și comprese.

Cu cîțiva ani în urmă m-am trezit cu o **colică renală**. Am chemat medicul, dar tocmai era la consultații. În așteptarea lui, mi-am pus o compresă cu bitter suedez în zona renală și cînd a sosit, durerile îmi trecuseră. Eram destul de stingherită că-și pierduse timp prețios venind degeaba pînă la mine. Însă el a vrut numai să știe cum de-mi trecuse colica atît de repede. Cînd a auzit că mă ajutase compresa, mi-a spus: „Excelent, atunci n-are rost să-ți mai fac injecție!" Și el era un adept al ierburilor suedeze. Întotdeauna cînd mergeam la el în cabinet, îmi spunea numai atît: **„Ție nu-ți prescriu nimic, doar ai ierburile tale suedeze!"** El a fost și cel care m-a ajutat să cunosc mai îndeaproape multe alte plante medicinale și însemnătatea lor.

A venit odată la mine o femeie bătrînă care mergea de mulți ani în baston. Era complet strîmbă din cauza **artritei și a reumatismului**, nu-i mai folosea nici un medicament, era la pămînt din punct de vedere nervos. A băut de 3 ori pe zi cîte 1 linguriță de bitter suedez în ceai de urzici sau de coada-calului și după trei săptămîni am auzit că putea deja să meargă fără baston.

Este cunoscut faptul că cele mai multe recviemuri sînt în jurul zilei Intrării Maicii Domnului în biserică. O cîntăreață din cor s-a rănit odată la patinaj cam în această perioadă. Fiind numai puține în cor, îi resimțeam lipsa foarte tare. După biserică, am

întîlnit-o în oraș. Mi-a spus că-i era imposibil să urce scara abruptă de la cor din cauza **genunchiului înțepenit**. Puțin mai tîrziu m-am dus la ea cu echipamentul meu pentru comprese. Cum era soție de medic, mi-a privit sceptic pregătirile; i s-a schimbat însă părerea cîteva clipe mai tîrziu, cînd a putut să-și îndoaie genunchiul fără efort, iar a doua zi a putut urca scara abruptă de la cor tot fără efort. Lipsea însă, din păcate, o altă cîntăreață care făcuse o **entorsă la gleznă** practicînd și ea atît de sănătosul nostru sport de iarnă. Se știa deja că era internată în spital pentru tratament. Cea proaspăt însănătoșită insista s-o ajut și pe cealaltă. Am făcut-o fără tragere de inimă din cauza tratamentului ei clinic, însă în cele din urmă a contat faptul că aș fi rămas în ziua următoare probabil singură la cor. Rănita ședea întinsă pe sofa cu glezna puternic umflată. În spital fusese sfătuită doar să-și țină piciorul ridicat pe ceva. Avea dureri mari. Compresa cu bitter suedez i-a adus imediat o ușurare. A doua zi a venit la cor, deși pe străzi era un polei cumplit. Durerile dispăruseră, glezna umflată era normală și recviemul nostru salvat.

În timpul unei vizite în Mühlviertel am remarcat într-un restaurant, la masa de alături, un client care stătea chircit de durere. Mai avusese de multe ori astfel de crize, medicamentele nu-l ajutau cu nimic. Am adus picăturile mele, am turnat o lingură plină de bitter în puțină apă călduță și i le-am oferit. În timp ce golea paharul, i s-a colorat fața și abia a putut să înțeleagă cum de i-au încetat durerile pe loc. O jumătate de an mai tîrziu, m-am reîntors în această zonă. Incidentul îmi ieșise din minte, cînd am fost abordată de un domn care mi-a mulțumit plin de exuberanță. Era vizibil întinerit cu niște ani buni. Își preparase ierburile suedeze și le luase. Toate supărările provocate de **pancreas** și de **gastrita acută** îi trecuseră. Întrucît aceste picături vindecă pancreasul, ele sînt recomandate și **diabeticilor**. **Semnele din naștere, alunițele, negii, petele**, chiar și **hemangioamele și seboreea** dispar dacă sînt umezite cu aceste picături, la fel se întîmplă și cu **bătăturile și hemoroizii**. Bitterul suedez înlătură **vîjîitul și țiuitul în urechi**, prin introducerea unui mic tampon de vată umezit în urechi. Bitterul suedez **întărește memoria**, dacă se umezește de mai multe ori cu el vertebra cervicală, **curăță sîngele și stimulează circulația sîngelui**, înlătură **colicile** și **digestia proastă, durerile de cap, toate afecțiunile gastrice și biliare, hepatice și renale** (chiar dacă ar fi interdicție de alcool). În **tromboze** și **flebite** se unge locul cu alifie de filimică într-un strat gros cît muchia cuțitului și se pun comprese cu bitter suedez deasupra. După vindecare se fac băi de picioare cu urzici pentru o bună irigare sangvină. Picăturile înlătură **lenevia intestinală, amețelile**, ba chiar **paraliziile**. Aduc un ajutor prețios în toate bolile; chiar și în **bolile de cancer**. În caz de **crize** acute **de durere**, se ia 1 lingură cu picături în puțină apă sau infuzie de plante. Dacă se ia de 3 ori pe zi, dimineața, la prînz și seara, cîte 1 linguriță în ceva apă sau ceai de plante, se păstrează sănătatea și forța creatoare pînă la vîrsta cea mai înaintată. Întrucît aceste picături se folosesc, fără excepție, în toate bolile, se poate vorbi aici despre o menținere a sănătății omenești la modul general. Ele trezesc și ridică puterile de viață de care avem o nevoie atît de stringentă în epoca actuală. Păstrați-vă cu ajutorul acestui elixir minunat sănătatea, puterea de muncă și bucuria față de munca dumneavoastră profesională, față de familia dumneavoastră și față de semenii dumneavoastră!

În timpul unei vizite la o gospodărie țărănească am aflat că fiul în vîrstă de 12 ani al proprietarului se află înaintea unei operații la ureche. În spatele timpanului se formase în urma unei inflamații un **focar de puroi**. Eu eram împotriva unei operații, pentru că în alte cazuri asemănătoare s-a întîmplat ca bolnavul să-și piardă auzul. La îndrumarea mea, s-au îmbibat tampoane mici de vată în bitter suedez și i s-au pus băiatului în ureche. A ieșit în acest fel zilnic atît de mult puroi din ureche, încît curînd durerile au pierit și operația n-a mai fost necesară.

Într-o boală incurabilă de **cancer intestinal** – era vorba de o tînără mamă a cinci copii și medicul nu-i mai dădea decît cîteva zile – am recomandat comprese în zona

bolnavă, în asociație însă cu rădăcini de obligeană care se lasă peste noapte la macerat (1 linguriță rasă de rădăcini de obligeană la 1 ceașcă de apă – se ia cîte 1 înghițitură înainte și după fiecare masă) și cu ceai depurativ de filimici, coada-șoricelului și urzici amestecate în părți egale, din care se beau încetul cu încetul minimum 2 litri repartizați pe parcursul zilei. Astăzi femeia se simte deja atît de bine, încît se poate conta pe o însănătoșire completă.

O femeie din Heilbronn/R.F.G. relatează: „Nepotul meu de 41 de ani mi-a scris cu aproximativ zece luni în urmă din Sacramento/California că are zilnic **hemoragii intestinale** puternice și diagnosticul medical este, fără nici o ezitare, **cancer intestinal**. Se impunea deci o cale de scăpare laterală. I-am trimis imediat broșura dumneavoastră «Farmacia Domnului», ca și bitter suedez, rădăcini de obligeană și alte plante medicinale cum ar fi filimica, coada-șoricelului și urzica. A urmat indicațiile din broșura dumneavoastră. După un an, nepotul meu a fost iarăși apt de muncă la întreaga sa capacitate. Hemoragiile intestinale puternice au încetat în a patra zi după ce a început să ia plantele enumerate. Au încetat treptat și oboseala și scăderea în greutate."

În cazul unui bărbat de 52 de ani tratat de **astm cardiac** de zece ani – care trebuia să înghită zilnic cîte opt pastile, care nu mai putea dormi de ani întregi decît șezînd și care-și arunca la fiecare pas brațele în sus pentru a lua aer, horcăind însă în același timp de ți se rupea inima – am fost de părere că insuficiența respiratorie nu-i provine de la inimă, ci de la ficat. I-am pus omului pe regiunea ficatului o compresă cu ierburi suedeze. Intern, a trebuit să ia începînd de-atunci diminețile și serile cîte 1 ceașcă cu ceai de pedicuță cu 1 linguriță de bitter suedez pusă înăuntru. Cît de corectă a fost supoziția mea s-a văzut chiar din prima noapte. A putut în sfîrșit să doarmă iarăși întins. Greaua insuficiență respiratorie nu-l mai lăsa de ani în șir să facă nici măcar un pas în fața ușii casei. Bitterul suedez și pedicuța au realizat o ameliorare atît de rapidă a stării sale, încît trei zile mai tîrziu a putut să umble de două ori pe zi în jurul grădinii casei sale. Acum se îndreaptă încet spre vindecare.

O **rană** care nu voia să se închidă după operație s-a închis peste noapte cînd pacientul a luat o înghițitură zdravănă din sticla cu bitter suedez. Această unică înghițitură a avut drept urmare închiderea **rănii deschise** de trei ani, care trebuia îngrijită de mai multe ori pe zi.

Alte **inflamații** îndelungate **cu supurații purulente**, provocate de multe ori prin accidente declanșate de operații și puncții, au fost înlăturate, cum mi s-a relatat, după aplicări de comprese și uzul intern al bitterului suedez.

Menajera unei case parohiale din Burgenland mi-a povestit că nepoata ei în vîrstă de 23 de ani are un **defect de auz** din naștere. La un consult în clinica universitară i s-a explicat că în cazul bolii ei o operație nu avea șanse de succes. Și-a sfătuit nepoata să folosească bitterul suedez, adică să și-l introducă în ureche. Toți au fost foarte mirați cînd, în urma acestui tratament, nepoata a auzit după 14 zile normal.

Nu vreau să vă tăinuiesc, dragi cititori, o scrișoare din Graz, din zona Steier: „Din întîmplare sau poate mai bine-zis din voia Domnului, am purtat o discuție în autobuz cu un bărbat foarte fericit, în vîrstă de 74 de ani, care și-a recăpătat brusc, grație bitterului suedez, **auzul** pe care și-l pierduse în 1944, în urma unei **grave leziuni cerebrale** din timpul războiului! Și-a pus de trei ori în urechi tampoane de vată umezită cu bitter suedez." – (Astfel de fragmente citate pot fi dovedite prin scrisoril)

Un domn din Bavaria superioară relatează: „Un accident m-a **rănit** la **mîna** dreaptă. Bitterul suedez mi-a calmat repede durerile insuportabile. La o **ureche surdă** s-a realizat cu o dublă tamponare aproape un miracol: După aproximativ zece ani de surzenie am auzit din nou tic-tacul deșteptătorului!" – Cîți **surdomuți** pot fi totuși ajutați în acest mod! Și de ar fi doar unul singur care și-ar recăpăta astfel auzul!

După o prelegere am aflat de la o ascultătoare că suferă de doi ani de o **relaxare a sfincterului intestinal**. Doctorii considerau boala ireparabilă. Bitterul suedez, asociat

cu traista-ciobanului (aceasta se pune la macerat, tăiată mărunt, tot într-un rachiu bun și se lasă 10 zile la loc călduros; vindecă atrofia musculară și bolile musculare grave), 4 cești cu ceai de crețișoară și 6 rădăcini de obligeană, au rezolvat problema în cîteva zile!

Am primit un telefon din Viena, la care o voce feminină mi-a spus: „**Vă mulțumesc pentru ierburile d u m n e a v o a s t r ă suedeze!**" Mi-a povestit că atunci cînd avea 12 ani a fost lovită din greșeală cu bocancul în obraz, în timpul unei excursii cu școala în munți, de către o fetiță care mergea în fața ei. Din această întîmplare au rezultat în decursul a 40 de ani veșnice **supurații maxilare purulente**, soldate cu peste 16 operații la maxilar și puncții repetate. A fost nevoită să-și întrerupă studiile, n-a putut îmbrățișa profesiunea dorită și conducea o gospodărie străină avînd permanente dureri în regiunea maxilară. După 40 de ani, fiind în vîrstă de 52 de ani, a citit despre ierburile suedeze, și-a pus comprese în zonele maxilarelor și este în sfîrșit eliberată de toate durerile.

Sînt mereu întrebată dacă bitterul suedez poate fi utilizat și în caz de **interdicție severă a alcoolului**. Conform unor cercetări de laborator demne de încredere, **ierburile învinge alcoolul și sînt considerate un medicament**. Deci pot fi luate și aici fără a dăuna. În acest caz trebuie să se înceapă cu 1 linguriță pe zi și să se pună mai des comprese cu ierburi suedeze în regiunea ficatului și a rinichilor (a se vedea „Moduri de folosire" la sfîrșitul acestui articol).

„MANUSCRIS VECHI"

(transcriere a puterii tămăduitoare a ierburilor suedeze)

1. Dacă se miros sau se trag pe nas mai des, se umezește vertebra cervicală, se pune o cîrpă umedă pe cap, ele alungă **durerea și amețeala**, întăresc **memoria** și creierul.
2. Ajută contra ochilor tulburi, înlăturîndu-le roșeața și toate durerile, chiar cînd **ochii** sînt **injectați**, împăienjeniți. Ele alungă chiar **petele** și **cataracta**, dacă se umezește coada ochilor la timp sau se pune o cîrpă umedă pe ochii închiși.
3. **Pustulele de vărsat și erupțiile** de tot felul, de asemenea **crustele** din nas sau de oriunde pe trup sînt vindecate, dacă sînt umezite des și bine.
4. În caz de **dureri de dinți**, se pune în puțină apă o lingură plină cu aceste picături și se ține cîtva timp acest lichid în gură sau se umezește dintele dureros cu o bucată de cîrpă. Durerea dispare și infecția se retrage treptat.
5. **Băsicile de pe limbă** sau alte leziuni care apar pe limbă sînt umezite sistematic cu aceste picături, drept care se vor vindeca în scurt timp.
6. Dacă **gîtul** este **înfierbîntat sau rănit**, încît cineva numai **cu greu poate înghiți** mîncarea și băutura, să ia dimineața și seara din picături. Să fie lăsate să alunece și ele vor lua fierbințeala și vor vindeca gîtlejul.
7. Cine are **crampe stomacale** să ia la o criză o lingură plină.
8. În **colici** să se ia trei linguri pline, încet, una după alta, curînd se va simți alinarea.
9. Picăturile risipesc în organism **gazele** și potolesc ficatul, izgonesc toate **bolile de stomac** și pe cele ale mațelor și ajută în **constipație**.
10. Sînt și un leac excelent pentru **stomac**, dacă acesta **digeră prost** și nu păstrează mîncărurile.
11. Tot așa ajută și în **durerile veziculei biliare**. Zilnic dimineața și seara o lingură plină, iar noaptea comprese cu picături și toate durerile vor pieri curînd.
12. În caz de **hidropizie** să se ia șase săptămîni la rînd dimineața și seara o lingură plină în vin alb.

13. La **durerile de urechi** și la **vîjîitul în urechi** să se umezească un tampon mic și să se vîre în ureche. Ajută foarte bine și readuce chiar și **auzul pierdut**.
14. Dacă o femeie are **dureri postnatale** să i se dea trei zile la rînd dimineața o lingură plină în vin roșu, să fie pusă să facă după o jumătate de oră o plimbare, după aceea poate să mănînce de dimineață, dar să nu ia lapte. Să nu fie luate picăturile cînd se bea lapte.
15. Dacă se ia în ultimele 14 zile de **sarcină** dimineața și seara o lingură, se **grăbește nașterea**. Pentru a scăpa mai ușor de **placentă**, se dă **lăuzei** o dată la două ore o linguriță plină, pînă ce placenta este expulzată fără dureri.
16. Dacă după naștere apar **inflamații la venirea laptelui**, ele sînt îndepărtate rapid prin aplicarea cîrpelor umede.
17. Ele izgonesc **varicela** din copii. Să se dea copiilor în funcție de vîrstă din aceste picături diluate în apă. Cînd bubulițele încep să se usuce, să fie umezite mai des cu picături, atunci nu vor rămîne semne de la vărsat.
18. Picăturile folosesc copiilor și adulților împotriva **viermilor**, chiar și **tenia** este alungată de ele, numai că ele trebuie administrate copiilor în funcție de vîrstă. Să se lege o cîrpă umezită cu picături pe buric, să se țină mereu umedă.
19. Toate supărările provocate de **icter** sînt date curînd deoparte, dacă se ia de trei ori pe zi o lingură din aceste picături și se pun comprese pe **ficatul umflat**.
20. Descongestionează toți **hemoroizii**, vindecă **rinichii**, elimină lichidele ipohondrice din organism fără altă cură, îndepărtează **melancolia și depresiunile** și stimulează **apetitul și digestia**.
21. Se descongestionează **hemoroizii** și pe dinăuntru, dacă sînt umeziți la început mai des și sînt muiați prin administrarea internă a picăturilor, în special înainte de culcare. Să se pună extern un mic tampon umed cu picături. Face surplusul de sînge să curgă și ajută contra usturimilor.
22. Dacă cineva a **leșinat**, i se deschide la nevoie gura, i se toarnă o lingură de picături și bolnavul își va reveni.
23. Prin administrare internă, acest mijloc gonește și durerea **convulsiilor (spasmelor)**, așa că vor înceta cu timpul.
24. În caz de **tuberculoză pulmonară** să se ia zilnic aceste picături pe stomacul gol și să se continue cura timp de șase săptămîni.
25. Dacă o femeie își pierde **ciclul lunar** sau acesta este prea abundent, ia aceste picături trei zile și repetă asta de douăzeci de ori. Ele vor potoli ce este prea mult și vor echilibra ce este prea puțin.
26. Acest leac ajută și contra **poalei albe**.
27. Dacă cineva suferă de **epilepsie**, trebuie să i se dea imediat picături. Bolnavul să ia apoi exclusiv acest leac, căci el fortifică atît nervii atacați cît și organismul și înlătură toate bolile.
28. Ele vindecă **paraliziile**, alungă **amețelile și greturile**.
29. Vindecă și **variola**, și **erizipelul**.
30. Dacă cineva are **febră** – friguri mari sau intermitente – și este total lipsit de vlagă, să i se dea o lingură cu picături și bolnavul, dacă nu și-a împovărat trupul cu alte mijloace de leac, își va reveni curînd, pulsul va începe să bată normal și, orjcît de mare ar fi fost febra, el se va simți curînd mai bine.
31. Picăturile vindecă și **cancerul, pustulele vechi și negii**, mîinile crăpate. Dacă o **rană** este veche și purulentă sau are **excrescențe (muguri)**, atunci să se spele totul bine cu vin alb, după care să se pună pe ea o cîrpă umezită cu picături. Ea înlătură **umflăturile și durerile**, ca și mugurii și rana începe să se vindece.

32. Vindecă fără alt pericol toate **rănile**, că ar fi fost făcute prin lovire sau înțepare, dacă sînt umezite de mai multe ori cu aceste picături. Se ia o cîrpă, se înmoaie în ele și se acoperă rănile cu ea. Ele înlătură în scurt timp durerea, nu permit nici **arsura**, nici **necrozarea** și vindecă și **rănile vechi** căpătate printr-o **rănire prin împușcare**. Dacă există și găuri, atunci să se pulverizeze picăturile în rana care nu trebuie neapărat curățată înainte. Prin sistematica aplicare cu o cîrpă umezită, vindecarea va veni curînd.
33. Ele îndepărtează **toate cicatricele**, chiar dacă sînt vechi, **semnele rănilor și tăleturile**, dacă acestea sînt umezite cu ele pînă la de 40 de ori. Toate rănile care sînt vindecate cu ajutorul acestor picături nu lasă cicatrice.
34. Vindecă din temelie și toate **fistulele**, chiar dacă par incurabile; răul poate fi oricît de vechi.
35. Vindecă toate **rănile de pe urma arsurilor**, de-or proveni de la foc, de la apă fierbinte sau de la grăsime încinsă, dacă rănile sînt umezite sistematic. Nu se formează nici băsici, fierbințeala este trasă afară, chiar și băsicile purulente sînt vindecate complet.
36. Servesc contra **umflăturilor și vînătăilor**, chiar dacă provin dintr-o lovitură sau bătaie.
37. Dacă cineva nu poate să mănînce cu poftă, îi readuc **gustul** pierdut.
38. În **anemie** puternică, readuc și culoarea pierdută, dacă sînt luate o vreme dimineața. Curăță sîngele și formează unul nou, îi stimulează și circulația.
39. **Durerile reumatice** din mădulare sînt îndepărtate, dacă se iau picături dimineața și seara și se pun cîrpe umede pe locurile dureroase.
40. Ele vindecă **mîinile și picioarele înghețate**, chiar dacă ar exista răni deschise. Cît se poate de des, însă mai cu seamă noaptea, să se aplice cîrpe umezite cu aceste picături.
41. Pe **bătături** să se pună un mic tampon umezit cu aceste picături, iar locul suferind să se țină mereu umed. După trei zile vor cădea de la sine sau vor putea fi îndepărtate fără durere.
42. Dacă sînt înghițite, vindecă și **mușcăturile** cîinilor turbați și ale altor animale, căci tămăduiesc tot și distrug toate otrăvurile. Să se aplice și o cîrpă umedă pe răni.
43. În caz de **ciumă** sau alte boli contagioase este bine dacă se ia în timpul zilei de mai multe ori din aceste picături, căci ele vindecă **buboaiele și pustulele de ciumă**, chiar dacă s-ar afla deja în gît.
44. Cine nu poate dormi bine noaptea să ia din aceste picături înainte să se ducă la culcare. În caz de **insomnie** nervoasă, să se pună pe inimă o cîrpă umezită cu picături diluate.
45. Un om beat poate fi trezit pe loc din **beție** cu două linguri de picături.
46. Cine ia zilnic aceste picături dimineața și seara n-are nevoie de altă doctorie, căci ele fortifică trupul, împrospătează nervii și sîngele, înlătură **tremurul mîinilor și al picioarelor**. Pe scurt, gonesc absolut toate bolile. Trupul rămîne viguros, obrazul tînăr și frumos.

Important: Toate cantitățile indicate ar trebui diluate cu ceai de plante sau apă.

Din punctele „Manuscrisului vechi" enumerate mai sus reiese marea și minunata putere tămăduitoare a acestei compoziții de plante. Se poate spune pe drept cuvînt că abia dacă mai există vreo boală la care ierburile suedeze să nu ajute; în orice caz, ele sînt considerate drept bază pentru orice tratament.

MODURI DE FOLOSIRE

Intern: Profilactic se ia după indicația „Manuscrisului vechi" dimineața și seara cîte 1 linguriță diluată. În caz de indispoziție de orice fel se pot lua 3 linguriță diluate. În bolile maligne se iau 2-3 linguri pe zi după cum urmează: Cîte 1 lingură se bea diluată cu 1/8 litru de ceai de plante, distribuite fiind 1/2 oră înainte și 1/2 oră după fiecare masă.

Compresă cu ierburi suedeze: În funcție de mărimea locului se ia o bucată mai mică sau mai mare de vată sau celofibră, se umezește cu bitter suedez și se aplică pe locul care trebuie tratat și care a fost uns și frecat în prealabil cu untură de porc sau alifie de filimică. Se pune deasupra o bucată de plastic ceva mai mare ca să nu se păteze rufele. Abia apoi se leagă cu o bucată de pînză sau se înfășoară cu un pansament.

Compresa se lasă, în funcție de boală, să-și facă efect între 2 și 4 ore. Dacă pacientul suportă, compresa se poate ține și peste noapte. După îndepărtarea ei se pudrează pielea. Dacă se ivesc totuși iritații ale pielii la persoanele sensibile, atunci compresele trebuie folosite timp mai scurt sau trebuie renunțat la ele pentru o vreme. Persoanele alergice trebuie să renunțe la bucata de plastic și să lege deasupra numai o pînză. Să nu se uite în nici un caz ungerea pielii cu grăsimel Dacă a apărut deja o erupție care stîrnește mîncărimi, să fie tratată eventual cu alifie de fillmică.

MARELE BITTER SUEDEZ

În ciuda imboldului din mai multe părți de a include iarăși în broșură și compoziția marelui bitter suedez, nu m-am putut decide, întrucît toate reușitele mele tămăduitoare prezentate au fost obținute cu micul bitter suedez. Rețeta marelui bitter suedez o inclusese primul editor al broșurii, fără să mă consulte și să mă înștiințeze și pe mine. S-au consemnat însă și utilizări pline de succes ale marelui bitter suedez.

VINUL PENTRU INIMĂ

În cărticica „So heilt Gott" (*Așa vindecă Dumnezeu* – Medicina Sf. Hildegard von Bingen ca nou procedeu naturist de leac) de dr. Gottfried Hertzka, apărută la editura elvețiană Christiana-Verlag, Stein pe Rin, care n-ar trebui să lipsească din căminul nici unei familii creștine, a fost prezentată printre altele o rețetă extraordinară pentru cardiaci, care dă rezultate cu totul neobișnuite.

Stareța Hildegard von Bingen a trăit cu 800 de ani în urmă (1098-1179), a murit deci la vîrsta de 81 de ani. Ca așa-numită mistică, îi apărea cînd era complet trează un fel de televizor ceresc în fața ochilor. Așa cum explică și atestă în mod expres la finele operei vieții sale, toate scrierile sale – tot ce a scris vreodată – provin exclusiv din aceste imagini și cuvinte cerești, toate bolile numite și medicamentele descrise îi sînt dezvăluite de Dumnezeu.

Papa Eugen al III-lea a pus să fie examinat darul de profeție al lui Hildegard și i-a recunoscut din punct de vedere bisericesc harul vizionar. Acum, după 800 de ani, au

fost recunoscute de către medicina modernă și revelațiile sale medicale ca fiind corecte.

Dr. Hertzka, medic de medicină generală cu procedee fitoterapeutice de vindecare, profesînd în Konstanz, la lacul Boden, ne-a pus la dispoziție acum prin cărtlcica sa „So heilt Gott" cîteva dintre rețetele lui Hildegard.

Rețeta „vinului pentru inlmă" a dat rezultate foarte bune în toate **insuficiențele cardiace** și **bolile** adevărate **de inimă** și ocupă, după cum explică dr. Hertzka, un spațiu larg în cadrul practicii sale medicale zilnice. Eu însămi am dat această rețetă de cîteva ori mai departe și reușita a fost surprinzător de bună. Și în **anghină pectorală** vinul pentru inimă a produs o ameliorare simțitoare.

REȚETA VINULUI PENTRU INIMĂ

10 **tulpini** proaspete **de pătrunjel** cu frunze cu tot se pun într-un litru de vin natural, curat, la care se adaugă 1-2 linguri de **oțet** curat **din vin**. Se lasă totul să fiarbă 10 minute la foc mic (Atenție, face spumă!). După aceea se mai adaugă 300 grame de **miere** pură **de albine** și se lasă încă 4 minute să fiarbă ușor. Vinul fierbinte se filtrează și se trage cît este fierbinte în sticle care au fost clătite cu puțin alcool tare. Se astupă binel Depunerile care se formează nu dăunează și pot fi băute și ele fără probleme. – La această rețetă aș dori să adaug că fiecare în parte poate decide dacă să fiarbă mierea sau nu.

Dr. Hertzka afirmă: „Este totuna ce vin iei, că e roșu sau alb. Numai să fie natural... Numai să respecți ordinea: Mierea se adaugă abia după primul fiert și trebuie să fiarbă și ea cu restul. Nu-ți fie teamă de fierbere... Fierbe-ți liniștit vinul tău de pătrunjel-miere pentru inimă!"

Mai încolo, dr. Hertzka explică: „Dacă se întîmplă odată să-ți simți inima, ia o lingură, două linguri sau chiar trei linguri pline pe zi, și orice **înțepături la inimă** (din cauza schimbării vremii sau după emoții) dispar. Nu trebuie în nici un caz să fii îngust în vederi și speriat, fiindcă nu poți să-ți faci nici un rău cu acest vin. Dar nu numai în cazul **durerilor cardiace incipiente**, ci și în adevărată **insuficiență cardiacă** și alte **boli cardiace** te vei ajuta adesea în mod considerabil cu acest vin de pătrunjel-miere pentru inimă, poate chiar te vei însănătoși odată."

Pe 21 ianuarie 1980 am primit o scrisoare de la o doamnă din landul Salzburg, scrisoare pe care aș dori s-o redau aici. Femeia scrie: „Vă comunic că mi-am preparat vinul pentru inimă și că am putut obține rezultate uimitoare. Am fost operată acum zece ani. Mi s-a spus că am o **insuficiență cardiacă** și deci voi avea întotdeauna dureri. N-aveau cum să mi le ia. Asta însemna deci că trebuia să mă învăț cu această idee. Dar datorită vinului pentru inimă, durerile mele au dispărut după două luni de tratament. Nu mă mai simt nici slăbită."

Un excelent AMESTEC DE CEAIURI pentru masa de familie

Se începe în primăvara timpurie cu primele flori de podbal și se continuă culesul în cele trel anotimpuri cu ceea ce natura ne dăruiește în binecuvîntarea ei:

podbal (flori, ceva mai tîrziu și frunze)
ciubotica-cucului (capitule florale)
viorele, violete, toporași (flori și frunze)
mierea-ursului (capitule florale)
măcrișul-iepurelui (flori)
silnic (foarte puțin, doar pentru condiment – capitulele florale superioare)
urzică (primele plante proaspete de primăvară)
crețișoară (frunze și flori)
ventrilică (flori, tulpini și frunze)
frunze de **căpșuni**, vîrfuri de tufe de **mure** și de **zmeură** (mlădițe)
soc (mlădițe, mai tîrziu flori)
părăluțe
tei (flori – culese în soare)
mușețel (cules în soare)
barba-popii (flori)
filimică (flori)
vinariță (flori, tulpini și frunze)
cimbru (flori, tulpini și frunze)
roiniță (flori, tulpini, frunze – se poate și fără flori)
mentă (flori, tulpini, frunze – se poate și fără flori)
coada-șoricelului (culeasă în soare, însă numai cîteva)
lumînărică (flori – culese în soare)
sunătoare (flori – culese în soare)
măghiran (sălbatic – flori și frunze)
pufulița-cu-flori-mici (frunze, tulpini și flori)
vîrfuri de molid (muguri, adică mlădițe foarte tinere)
drăgaică (flori, frunze și tulpini)
frunze de trandafiri de toate culorile (tratați cu îngrășăminte biologice!)

Plantele se usucă de fiecare dată foarte bine și se amestecă toamna tîrziu într-un ceai excelent, sănătos, aromat și foarte gustos. Vă va îmbogăți iarna cina și vă va aminti de frumoasele ore estivale petrecute în natura liberă a Domnului. Se folosește 1 linguriță cu vîrf din amestecul de plante pentru fiecare ceașcă (1/4 litru de apă), se opărește doar și se lasă puțin în repaos.

SFATURI PENTRU DIFERITE BOLI

ACNEEA

Este categoric o boală de pubertate și este parțial legată de un rinichi dereglat. Din acest motiv trebuie evitate mîncărurile puternic condimentate și sărate, salatele prea acrite și băuturile acidulate. Salatele ar trebui preparate cu iaurt. Pentru a combate acneea se bea zilnic 1 litru de **ceai de urzici** (opărite), încetul cu încetul, repartizat pe întreaga zi.

Uz extern: Dimineața și seara se aplică pe fața udă **oțet de hrean** și se lasă să-și facă efectul 10 minute. Hreanul ras se introduce într-o sticlă și se toarnă deasupra oțet de vin sau de fructe. Oțetul trebuie să acopere hreanul. Maceratul este lăsat să stea 10 zile într-o încăpere cu temperatură moderată. Întrucît acesta este folosit direct din sticlă, fără a vărsa oțetul, ar trebui lăsat într-o sticlă de plastic dezinfectată, cu capac găurit. Hreanul ia din tăria oțetului, oțetul din cea a hreanului. Se formează o esență de oțet slabă, pe care o poate suporta orice ten.

APOPLEXIA (după un atac de apoplexie cu fenomene de paralizie)

Trebuie începută mai întîi o **cură de vîsc**. Se beau zilnic timp de 6 săptămîni cîte 3 cești, timp de 3 săptămîni cîte 2 cești și timp de 2 săptămîni cîte 1 ceașcă cu ceai de vîsc. 1 linguriță (cu vîrf) de vîsc se lasă peste noapte la macerat în 1/4 litru de apă rece, dimineața se încălzește ușor și se strecoară. Pentru a evita ca acest ceai să tot fie reîncălzit pe parcursul zilei, se toarnă într-un termos clătit cu apă fierbinte sau se încălzește în bain-marie.

Sunătoare, ventrilică, levănțică, roiniță (mătăcină), rozmarin și salvie se amestecă în părți egale, se opărește 1 linguriță cu vîrf cu 1/4 litru de apă fierbinte și se lasă să stea puțin. Din acest ceai se bea în timpul dimineții și al după-amiezii cîte 1 ceașcă.

Compresele cu bitter suedez pe regiunea occipitală au grijă de irigarea și înviorarea celulelor cerebrale. Partea suferindă a organismului este fricționată cu esențe revigorante de **coada-șoricelului, sunătoare, tralsta-ciobanului sau cimbru**. Și **frecțiile cu ulei de cimbru și sunătoare** făcute pe zonele paralizate se pot recomanda călduros. Se umple o sticlă pînă la gît cu plante și se toarnă deasupra pentru esențe un rachiu natural de fructe sau secară de 38-40%, iar pentru uleiurile de plante un ulei de măsline presate la rece. Ambele trebuie să stea peste plante timp de 10 zile în soare sau în apropierea mașinii de gătit.

În plus, se fac **băi de șezut cu coada-șoricelului și coada-calului** cu 100 grame de plante și **băi complete de cimbru** cu 200 grame de plante la 1 baie. Pentru băi se lasă plantele în apă peste noapte, se încălzește apoi totul a doua zi și se toarnă în apa de baie. Durata băii – 20 minute; la baia completă, inima trebuie să stea în afara apei. Apa întrebuințată mai poate fi turnată de 2 ori peste plante și încălzită pentru alte băi. Să se folosească săptămînal numai o singură specie de plante pentru băi.

Porțiunile paralizate se înviorează cu comprese de **frunze** calde **de tătănească**. Frunzele sînt opărite, învelite cît sînt calde într-o pînză și aplicate local. Noaptea, bolnavul poate sta întins și avînd sub cap o pernă umplută cu **frunze de ferigă** uscate, fără tulpini. O să-i simtă efectul foarte binefăcător.

Bunica noastră, în vîrstă de 94 de ani, a suferit un ușor atac de apoplexie. Cînd s-a trezit, nu mai putea vorbi, iar pleoapa stîngă atîrna pînă pe mijlocul ochiului. I-am pus

imediat de trei sau patru ori comprese reci pe frunte și ochi după metoda Kneipp; cînd a venit medicul, totul era iarăși în ordine. La prînz a primit o hrană ușoară în pat, iar cina a luat-o din nou la masă cu familia.

APOPLEXIA (metode profilactice)

Semne vizibile ale acestei boli sînt neliniștea, amețeala, teama, fața desfigurată și halucinațiile auditive. În acest caz, medicul trebuie chemat urgent! Se recomandă mai cu seamă ponderare în mîncare și plimbări încete în aer liber. Alcoolul de orice fel (excepție o formează bitterul suedez), fumatul și consumul de cafea naturală sînt strict interzise. Se recomandă **vîscul** preparat ca extract (macerat) rece – dimineața și seara cîte 1 ceașcă și **infuzia de salvie** – 2 cești în timpul zilei, ca și **compresele cu ierburi suedeze** pe regiunea renală și **compresele reci și umede** pe inimă.

Este indicat și următorul amestec de ceaiuri: **rădăcini de anghelică, coada-racului (iarba-gîștei), rădăcini de odolean, cinci-degete, flori de levănțică, maghiran, ștevie-de-munte, mărțișor (cerențel), rozmarin, salvie, viorea-cu-miros-plăcut și isop**; plantele se amestecă în părți egale; 1 linguriță cu vîrf din amestecul de plante se opărește cu 1/4 litru de cidru clocotit și se lasă să stea 3 minute. Această doză, proaspăt pregătită de mai multe ori pe zi și băută, poate împiedica un atac de apoplexie care a fost intuit după simptomele susnumite.

ARTROZA, ARTRITA, COXARTROZA

Îndrumările următoare sînt valabile și pentru inflamațiile articulare, deformările articulare și fenomenele de uzură. Acestea sînt vindecabile, durerile dispar încetul cu încetul, chiar și deformările se retrag treptat într-o perioadă de unul pînă la doi ani. Bolnavii care merg în baston sau în cîrje le lasă iarăși deoparte după un timp relativ scurt. Se bea dimineața, 1/2 oră înainte de micul dejun, și seara, 1/2 oră înainte de cină, 1 ceașcă cu **ceai de coada-calului** (coada-calului este opărită și lăsată 1/2 minut în repaos), iar în timpul zilei se consumă 4 cești cu **ceai de urzici** (și urzicile se opăresc și se lasă într-un scurt repaos de 1/2 minut). Din aceste 4 cești se scoate de 3 ori cîte 1/2 ceașcă și se toarnă de fiecare dată 1 lingură de **bitter suedez** înăuntru. Cantitatea se bea, repartizată în porții, înainte și după fiecare masă.

În orice regiuni ar apărea dureri, la genunchi sau alte încheieturi, se pun comprese cu bitter suedez și se lasă timp de 4 ore. A nu se uita: pielea trebuie unsă în prealabil cu untură de porc sau alifie de filimică, iar de fiecare dată după tratament se pudrează ca să nu apară mîncărimi. Se calcă cu fierul de călcat **frunze de varză creață** (varză nemțească) sau de **varză albă**, se aplică pe încheieturile dureroase și se leagă cu o bucată de pînză pentru a se păstra calde; vor aduce alinare.

Și fricționările încheieturilor cu **esență de tătăneasă** ajută ca să devină durerile mai suportabile. În caz de inflamații articulare sînt indicate **compresele cu aburi de coada-calului** (a se vedea la pag. 20).

Pe lîngă frunzele de varză se recomandă cu căldură mai ales compresele cu **frunze de brînca-ursului** (Heracleum sphondylium), numită popular și crucea-pămîntului, talpa-ursului sau urechea-porcului. Această plantă se găsește pretutindeni pe povîrnișuri, pante, cîmpii, ca și în pădurile rare, umede, de foioase sau de foioase amestecate cu conifere sau în zăvoaie, crescînd ca buruiană. Planta are umbele mari, plate, acoperite într-o nuanță verzulie sau roz-pal și sare în ochi pe cîmpii și pante datorită mărimii ei deosebite.

Bunica noastră în vîrstă de 93 de ani a căpătat brusc la **genunchiul** stîng **o umflătură** spre dreapta cu dureri puternice. Cea care pînă atunci se mișca foarte ușor a trebuit să recurgă la ajutorul bastonului și de-abia putea să meargă chiar și cu el. Timp de 2 săptămîni i-am pus ziua comprese cu ierburi suedeze (4 ore) și noaptea frunze fierbinți de varză călcată. Ce-i drept, durerile au cedat puțin, dar stingherirea în mers a rămas. Atunci am luat frunze de talpa-ursului și am avut succes cu ele chiar din prima zi. Am spălat frunzele, le-am zdrobit pe un fund de lemn și le-am aplicat peste noapte direct pe genunchiul bolnav. În ziua următoare, greutatea în mers a dispărut ca suflată de vînt. Numai umflătura se mai vedea. Deci, în seara următoare am repetat aplicarea compreselor și astfel, spre bucuria noastră, a dispărut și umflătura. Bunica noastră, care între timp a împlinit 94 de ani, merge în continuare fără baston. Au încetat toate durerile și neplăcerile de la genunchi.

Foarte recomandabilă ar fi o dată pe lună o **baie de șezut cu coada-calului**, din 100 grame de plante care se lasă în apă rece să se moaie peste noapte; a doua zi, totul se încălzește; durata băii – 20 minute. Apa de baie mai poate fi turnată de 2 ori înapoi peste plante, reîncălzită și folosită pentru alte două băi de șezut.

O călugăriță scrie: „În aprilie v-am cerut sfatul. Nu mai puteam dormi de durere nici o noapte. La indicația dumneavoastră, am băut atunci zilnic cîte 4 cești cu ceai de urzici proaspete, în care am diluat 3 linguriță plus 1 lingură de bitter suedez. Trebuie să vă comunic cu bucurie că acum, după o jumătate de an, nu mai am nici o durere în șold și operația nu mai este necesară. Lucrez într-un cămin de bătrîni și am putut ajuta mulți oameni vîrstnici cu aceste plante."

ATROFIA MUSCULARĂ

În cazul atrofiei musculare s-au dovedit bune următoarele metode fitoterapeutice: **Traista-ciobanului** proaspătă și spălată este mărunțită, introdusă într-o sticlă, se toarnă peste ea rachiu de secară sau de fructe de 40% și se lasă 10 zile în soare sau în apropierea mașinii de gătit. Se trage după cele 10 zile într-o sticluță și se toarnă deasupra cantitatea de alcool lipsă. Cu această esență de plante se fricționează de 3 ori pe zi porțiunile musculare bolnave. Intern, se iau 4 cești cu **ceai de crețișoară**, repartizate în înghițituri mici, pe parcursul întregii zile; dacă este posibil, atunci să se folosească plante proaspăt culese (a se vedea „Traista-ciobanului" și „Crețișoara").

AVORTURILE

Multe femei avortează des, căci nu pot păstra sarcina pînă la sfîrșit. Aceste femei ar trebui să recurgă la **ceai de coada-șoricelului și de crețișoară**, 2-3 cești pe zi. Dar și tinerele mlădițe de **carpen**, care se plantează ca un gard viu în jurul caselor, aduc ajutor. Vîrfurile tinere ale frunzelor, formate din trei frunzulițe, sînt fierte în lapte. Laptele se strecoară, se bate cu telul un gălbenuș de ou, se introduce în lapte, iar la urmă se adaugă un rîntaș ușor. Această supă trebuie servită cîteva săptămîni, chiar luni în șir, la cină. Rareori se va mai ivi un avort.

BOALA ORGANELOR AUZULUI DATORATĂ RĂCELII

Se amestecă în părți egale silnic, salvie și coada-șoricelului. Infuzia caldă din aceste plante se întrebuințează pentru clătirea urechilor. Dar se recomandă și **bitterul suedez**, introdus cu un tampon mic de vată, și **uleiul** cald **de cimbru**, care se picură

înăuntru înaintea bitterului suedez. Uleiul de cimbru se încălzește, cufundînd o linguriță în apă fierbinte și punînd 1-2 picături de ulei în linguriță astfel încălzită.

BOLILE CARDIACE și CIRCULATORII

Întrucît **infarctele miocardice** au luat proporții în ultimii ani, transformîndu-se parcă într-un fel de boală națională, vă indic un amestec de ceaiuri care realizează succese surprinzătoare în **bolile cardiace și circulatorii:**

10 grame de coada-calului
10 grame de virnanț (rută)
10 grame de troscot
10 grame rădăcină pătrunjel-de-cîmp
10 grame de arnică
30 grame de mărăcine (păducel)
20 grame de vîsc
20 grame de ceai-de-mate
10 grame de tapoșnic
10 grame de păpădie
10 grame de capsule de fasole
10 grame de traista-ciobanului
10 grame de scoarță de crușin
10 grame de algă-cafenie
10 grame de brustur (brusture, lipan)
10 grame de coada-racului
10 grame de coada-șoricelului
10 grame de fumariță (iarba-fumului)
10 grame de talpa-gîștei
10 grame de mușchi-irlandez (nu de mușchi-islandez!)
10 grame de obligeană
10 grame de osul-iepurelui
10 grame de pir
10 grame de roiniță (mătăcină)

Se amestecă bine toate plantele și se pune 1 linguriță cu vîrf la 1 ceașcă. Acest ceai se lasă să stea peste noapte ca extract rece, iar dimineața se încălzește. Zilnic, dimineața și seara, se bea 1 ceașcă, îndulcită cu 1 linguriță de miere.

CALCULUL BILIAR

Este interesant că de această boală suferă mai mult femeile decît bărbații. Rîgîială cu gust amar și vărsături puternice, care iradiază înspre inimă, ajungînd pînă în dreapta, sub coaste și însoțite de grețuri mari – acestea sînt simptomele. Întrucît avem la dispoziție atîtea mijloace de leac din farmacia Domnului, nu trebuie să se ajungă întotdeauna la operație.

O cură de 6 săptămîni cu **suc de ridichi** a putut ajuta în foarte multe cazuri, dacă nu era vorba de anumite pietre care apar extrem de rar și nu se dizolvă; într-o astfel de situație trebuie recurs la operație. Ridichiile se presează cu un storcător electric de uz casnic. Se începe dimineața, pe stomacul gol, cu 100 grame și se crește în decursul a 3 săptămîni treptat la 400 grame, pentru a scădea din nou în decursul a 3 săptămîni la 100 grame. În cazul unor pereți stomacali și intestinali inflamați nu este permisă administrarea sucului de ridichi!

Cît de rapid sînt dizolvate pietrele biliare de către sucul de ridichi o va arăta povestirea următoare. Soția unui general din Trient și-a îndepărtat calculul biliar prin operație. Erau pietre mici și mari pe care-i plăcea să le arate la multă lume, pînă ce a pus să-i fie montate pe mînerul unui cuțit. Într-o zi cînd tocmai curăța cu el ridichi, i-a venit cineva în vizită. A lăsat cuțitul în castron peste ridichi și s-a dus în casă să stea de vorbă cu musafirul ei. Cît de mirată a fost cînd și-a apucat, mai tîrziu, cuțitul! Pietrele biliare din mîner dispăruseră fără urmă, dizolvate în zeama ridichiilor.

Un **amestec** bun **de plante medicinale** din cîte 20 grame de **pătrunjel-de-cîmp, iederă, hamei, turiță-mare, mentă și pelin** înlătură de asemenea colicile și pietrele. Se pun 3 linguri de plante la 1 litru de vin de mere sau cidru, se lasă să stea la rece, se încălzește apoi maceratul pînă aproape de punctul de fierbere, se ia de pe foc și se lasă în repaos 3 minute. În timpul zilei se ia la fiecare oră cîte 1 lingură, în total cam de 8-9 ori. Deoarece lichidul trebuie băut cald, este păstrat într-un termos.

CATARACTA și GLAUCOMUL

Glaucomul nu este numai o boală a ochilor, el provine mai curînd de la o dereglare a rinichilor. În cele mai multe cazuri, glaucomul merge mînă-n mînă cu durerile reumatice și articulare. Dintr-un amestec de **urzică, ventrilică, filimică și coada-calului** în părți egale ar trebui să se bea zilnic 2-3 cești, în care se pune cîte 1 linguriță de bitter suedez. Pentru a se obține o însănătoșire grabnică, plantele ar trebui să fie, pe cît posibil, proaspăt culese.

În caz de **cataractă** se ung de mai multe ori pe zi pleoapele cu **bitter suedez.** Din scrisori rezultă că acest mod de întrebuințare a avut un efect bun în cataractă. Amănunte se pot citi în articolul despre **rostopască.**

Foarte importantă pentru glaucom este o **baie de șezut cu coada-calului.** Rinichiul dereglat transmite presiunea ascendentă mai departe ochilor. Băile de coada-calului ajută la retragerea presiunii din ochii afectați. Ea exercită din afară o influență atît de bună asupra rinichilor, încît adesea este înlăturată presiunea din ochii bolnavi chiar în timpul băii. Se iau 100 grame de plante uscate sau cca. 1/2 găleată, adică 21/2 litri de plante proaspete. Acestea se lasă peste noapte la macerat în apă rece; apa trebuie să acopere plantele. În ziua următoare maceratul se încălzește, se filtrează și se toarnă peste apa de baie care trebuie să aibă o temperatură potrivită. Durata băii – 20 minute. În timpul băii se adaugă din cînd în cînd apă fierbinte, pentru a păstra o temperatură constantă. Sala de baie trebuie să aibă o căldură plăcută, apa de baie să acopere regiunea renală, iar inima să fie în afara apei. Fără a se șterge, bolnavul se învelește într-un halat de baie și transpiră timp de 1 oră în patul încălzit dinainte. Această apă de baie se folosește, reîncălzită, în alte două seri.

Cu următoarea rețetă se prepară o **baie de aburi pentru ochi:**

20 grame de silur (buruniță-pentru-durere-de-ochi)
20 grame de odolean (valeriană)
20 grame de mușețel
10 grame de șporici (verbină)
30 grame de flori de soc

Se amestecă totul bine. 5 linguri rase de plante se opăresc cu 1/2 litru de vin alb care a fost înfierbîntat pînă la limita de fierbere. Aburul este lăsat să acționeze asupra ochilor închiși. – Cel mai bine este ca acest vin să se toarne într-o sticlă și să se pregătească de fiecare dată cu o cantitate mai mică de vin o baie proaspătă de aburi.

Pentru a fi eliberat mai repede de durerile deseori foarte neplăcute din ochi, bolnavul să-și aplice ușor pe ochii închiși o vată muiată în bitter suedez, după masa de prînz, timp de 1 oră.

Se pot face și băi de ochi cu **silur**, însă doar cu o **infuzie foarte slabă**. O înrăutățire a bolii de ochi după folosirea băilor de silur este un semn de supradozare. Se infuzează la 1 ceașcă maximum 1/2 linguriță de plante și se lasă într-un repaos foarte scurt. Recomand comprese pe ochi cu o astfel de infuzie ușoară. Ceaiul trebuie preparat însă de fiecare dată proaspăt și nu are voie să fie folosit decît o dată.

După un scurt serviciu divin ținut pentru pelerinii vestgermani într-o biserică din Austria superioară, a venit la mine o femeie radiind de bucurie și mi-a povestit că scăpase complet de glaucom datorită sfaturilor din broșura mea. O scrisoare mi-a relatat că și amestecurile de ceai indicate au avut succes la glaucom.

COLICA APENDICULARA

„Ar trebui băută mai des cîte o ceașcă cu **ceai** proaspăt **de frunze de mur**, atunci n-ar exista niciodată nici un fel de inflamare a apendicelui." Mi-am amintit de această vorbă a unui bătrîn medic de casă din copilăria mea, atunci cînd fiul meu în vîrstă de 7 ani s-a trezit într-o dimineață cu dureri în zona apendicelui și cu o paloare extremă în obraji. Am anunțat medicul, dar i-am pregătit imediat o ceașcă cu ceai de frunze de mur. Chiar în timp ce bea ceaiul, i-a revenit culoarea în obraji. Doctorul n-a mai putut constata nici o iritare a apendicelui.

CONSTIPAȚIA

Un medic a spus odată la o prelegere ținută într-un cămin de bătrîni la care am participat și eu: „Cu cît vă obișnuiți mai mult cu laxativele, cu atît mai rebelă va deveni constipația!" În plus, intestinul se subțiază prin permanenta curățire de mucozități!

Încercați să obțineți reglarea digestiei dumneavoastră cu ajutorul a 3 linguri de **semințe de in**, luate la fiecare masă cu puțin lichid. **Smochinele și prunele**, muiate peste noapte în apă rece, încălzite dimineața și luate înainte de micul dejun sau ca mic dejun, dau și ele rezultate bune în această privință. Dacă se află prin apropiere **apă** proaspătă **de fîntînă**, este suficient să se bea dimineața 1 pahar pe stomacul gol. Deosebit de laxativ este efectul **ciocoarei** care, dacă se bea din ea 1/2-1 ceașcă pe stomacul gol, rezolvă chiar și constipația cea mai rebelă.

N-aș vrea să vă tăinuiesc o scrisoare din Bavaria: „Sfatul dumneavoastră de a bea **cicoare** și de a mînca **cîrnat de smochine** a ajutat-o pe mama să aibă după 20 de ani iarăși un **scaun compact** și o **digestie normală**. Se resemnase deja cu ideea că nimeni și nimic n-o va mai putea ajuta."

Rețeta pentru cîrnatul de smochine: Se spală 1/2 kilogram de smochine și se trece prin mașina de tocat, apoi se frămîntă cu 5 grame de foi de siminichie (sena) pînă iese o cocă. Se formează cîrnați, se înfășoară în folii și se păstrează în frigider. Se ia zilnic, dimineața pe stomacul gol, 1 bucată de mărimea unei alune – pentru copii o treime din această cantitate – atîta timp pînă ce se normalizează digestia.

Și încă o îndrumare: Mișcare zilnică în aer liber! Schimbarea alimentației pe fructe și legume de calitate superioară!

Acum aș dori să vă mai istorisesc cum am ajuns la concluzia că **cicoarea** ajută în **constipație**. De cicoare mă leagă unele dintre cele mai frumoase amintiri din copilărie și adolescență. Peste tot străluceau înspre noi, copiii, steluțele albastre ale acestor flori de pe margini de drum – o priveliște veselă pentru o inimă veselă de copil! Aici, în Austria superioară, îmi lipsesc aceste floricele albastre; se găsesc numai foarte rar. Cu atît mai mirată am fost într-o zi, cînd, de lîngă o construcție nouă vizavi de casa noastră, m-a salutat o cicoare cu șase floricele albastre. Am rămas locului, am compătimit-o pentru aspectul prăfuit și i-am spus: „Deși arăți jalnic, îmi iau acasă cele șase flori ale tale!" Zilnic fac pentru familia mea și pentru mine șase cești cu ceai de plante. În ziua următoare au intrat în el și cele șase flori de cicoare spălate. S-a întîmplat ca tocmai în ceașca mea să nimerească o floare. Ea a făcut ca în acea zi să am după fiecare masă, deci de trei ori, o digestie normală, abundentă. Acest lucru nu mi-a dat pace. Într-o carte foarte veche despre plante medicinale am găsit soluția dilemei: Cicoarea dă rezultate grozave în **obezitate**. La o astfel de digestie copioasă și totuși normală, îmi pot imagina o scădere treptată a greutății în cazul persoanelor supraponderale!

CREȘTEREA (frumoasă a) PĂRULUI

Cîte 1 pumn plin de **urzici** proaspete și **frunze** proaspete **de nuc, mesteacăn** și **soc** și 1 **tulpină de rostopască** se introduc în apă rece și se pun pe foc pînă ajung la punctul de fierbere. Repaos: 3 minute. Cu un săpun medicinal și jumătate din cantitatea de lichid obținută se spală bine părul, după care se clătește cu apă. Cealaltă jumătate din cantitate este lăsată să acționeze cîteva minute asupra părului și a pielii capului, fără a mai clăti o dată părul cu apă simplă.

DEȘOSAREA (RETRACTAREA GINGIEI) și DINȚII MOBILI

Se recomandă următorul tratament fitoterapeutic: **scoarță de stejar, crețișoară, troscot și salvie** amestecate în părți egale și lăsate peste noapte în apă rece. La 1/2 litru de apă se iau 2 linguriță (cu vîrf) de plante. Ceaiul e încălzit dimineața și pus într-un termos clătit cu apă fierbinte; se fac mai multe clătiri călduțe ale gurii pe parcursul zilei. Gingia poate fi masată cu o periuță moale de dinți muiată în acest ceai.

DIABETUL ZAHARAT

Diabetul se extinde în zilele noastre devenind o boală care ocupă primul loc alături de infarctul miocardic și de cancer. Hrana excesivă și nesănătoasă a multor oameni, mai cu seamă a copiilor, este în majoritatea cazurilor cauza acestei boli. Prin urmare, nu numai adulții sînt diabetici, ci, din păcate, există deja foarte mulți copii care suferă de o **boală a pancreasului** și deci de zahăr. Asta înseamnă pentru ei să stea departe de toate bucuriile copilăriei, să țină regim sever, să-și facă de două ori pe zi injecții cu insulină și să fie încă de la vîrsta fragedă cu un picior în groapă. Numeroasele boli ale timpului nostru ne arată că bunăstarea nu ne prieste întotdeauna. Trebuie să mai tăiem din porții, să reducem masa prea îmbelșugată. În preajma marilor sărbători, care se întind pe o perioadă de două zile, se pot observa oameni care cumpără alimente în asemenea cantități, de parcă ar trebui să hrănească un regiment întreg.

Aș vrea acum să încerc să indic pentru toți diabeticii leacuri care stimulează pancreasul și înlătură deci cauza de apariție a diabetului zaharat. Marele **medic naturist elvețian Künzle** spune: „Diabetul zaharat se poate îndepărta destul de rapid cu următoarele plante: 3 părți **mărțișor** (cerențel; Geum alpina), cîte 1 parte **frunze de mur și afin**, 3 părți **sclipeți** (Potentilla aurea), 2 părți **coji** (teci) uscate **de fasole** verde." Se pune 1 linguriță cu vîrf din acest amestec la 1/4 litru de apă, se opărește și se lasă 3 minute în repaos; cantitatea zilnică: 11/2-2 litri.

Efectul curativ al **frunzelor de afin** depinde de colectarea lor corectă. Ele au voie să fie culese numai **înainte de coacerea fructelor**. Ele sînt, adunate la timpul potrivit, un leac experimentat clinic în diabet. Este dovedit că mirtilina conținută de frunza de afin înainte de coacerea fructelor nu numai că scade glicemia (nivelul zahărului în sînge), ci poate să înlăture boala complet. Mirtilina frunzelor de afin se numește, pe drept cuvînt, „insulină vegetală". În ciuda acestor proprietăți extraordinare ale frunzelor de afin, tratamentul curativ cu acest ceai nu are voie să fie făcut decît sub controlul medicului. Supravegherea medicală trebuie să aibă loc în orice caz.

Și **țelina** poate fi recomandată pentru scăderea conținutului de zahăr. Un leac vechi popular este și **sucul crud al verzei acre**, ca și consumul zilnic al **morcovilor proaspeți**; dar și **ceapa și usturoiul** puse pe pîine contribuie la diminuarea zahărului.

Un alt remediu popular: 4 linguri de **frunze de afin (culese înainte de coacerea fructelor!)** se lasă la macerat în 2 litri de apă rece; se fierbe pînă scade la jumătate; se ia de 3 ori pe zi cîte 1 ceașcă. Și **urzicile** au o influență destul de bună asupra pancreasului. De aceea, ele scad și conținutul de zahăr. În acest caz se folosește extractul de urzici care se procură din farmacii homeopatice, drogherii și magazine specializate în alimente naturale bogate în vitamine.

Întrucît **rădăcina de obligeană** vindecă aproape toate afecțiunile pancreasului, ajută și în diabet. Se lasă 1 ceașcă cu apă rece pe timpul nopții cu 1 linguriță rasă de rădăcină de obligeană, se încălzește ușor a doua zi, se filtrează și se bea cîte 1 înghițitură înainte și după fiecare masă, adică 6 înghițituri pe zi. Aceste 6 înghițituri vor fi resimțite de către fiecare diabetic ca binefăcătoare.

Frunzele și mlădițele de **soc** sînt și ele indicate sub formă de ceai în diabet. Doar socul este una dintre plantele cele mai vechi din medicina populară.

La începutul primăverii, cînd **păpădia** își face apariția pe ogoare și cîmpii, trebuie tăiată pînă la rădăcină, spălată bine și folosită la prima salată. Atunci se vede că există unele cu tulpină verde ca iarba și altele cu ea gălbui-lăptoasă. Cea gălbuie este mai gustoasă și mai fragedă. Diabeticii ar trebui să mănînce primăvara zilnic această salată de păpădie, atît la prînz cît și seara. Apoi, la sfîrșitul lui aprilie și la începutul lui mai, cînd păpădia este în plină floare, a venit vremea pentru orice diabetic de a-și reduce conținutul de zahăr printr-o cură de 4 săptămîni. Se culeg tulpinile cu flori cu tot și se spală, abia apoi se aruncă florile. 10-15 **tulpini de păpădie** pe zi pot produce o scădere totală a nivelului zahărului în sînge. Tulpinile au la început un gust puțin amărui, care dispare însă mai tîrziu.

Și **vîscul** are o influență dintre cele mai bune asupra pancreasului, așa încît diabetul își pierde cauza apariției printr-un consum continuu de ceai. Vîscul se lasă în apă rece peste noapte. La început se iau 3 cești cu apă rece și 3 linguriță (cu vîrf) de vîsc. După cîteva săptămîni se scade la 2 cești și iarăși ceva mai tîrziu la 1 ceașcă. O perioadă de timp cura se întrerupe complet, și anume primăvara, cînd se găsesc alte legume proaspete pentru diabetici. Vîscul are putere de leac de la începutul lui octombrie pînă în decembrie și în lunile martie și aprilie, deci trebuie cules în aceste intervale. Forța cea mai curativă o au plantele de pe stejari și plopi, dar și cele de pe brazi și pomi fructiferi sînt tămăduitoare. Tulpinile și frunzele se taie mărunt. **Bobițele albe n-au voie să fie folosite pentru prepararea ceaiului!**

Deoarece și mult apreciatul nostru **bitter suedez** influențează pancreasul în mod favorabil, ba îl poate chiar vindeca, se recomandă și aceste picături în diabet. Ele trebuie luate de 3 ori pe zi, de fiecare dată 1 linguriță plină în puțin ceai de plante. Datorită acțiunii excelente în profunzime a bitterului suedez ar fi indicată lunar și o compresă ținută timp de 4 ore pe pancreas.

Rădăcinile de cicoare se pot oferi diabeticilor drept zarzavatul de regim cel mai bun. Sînt muiate bine în apă și spălate, asemănător salatei de andive, pentru a mai tăia din gustul amărui. De altfel, ceaiul din flori și tulpini de cicoare se folosește cu succes și în caz de **obezitate**. Se beau zilnic 2 cești din această infuzie.

Sucul presat din **castraveții** proaspeți scade conținutul zahărului din sînge și este de aceea foarte indicat.

Rădăcina-neagră este și ea o legumă dietetică excelentă, asemănătoare **sparanghelului**. Datorită conținutului scăzut de hidrați de carbon, atît sparanghelul cît și rădăcina-neagră sînt o mîncare foarte bună pentru diabetici. Pot fi oferite cu grăsime și pesmet de pîine albă fără ca să dăuneze bolnavului. Rădăcina-neagră este cultivată în grădini pentru a fi folosită la gătit și nu este identică cu cea care crește sălbatic, numită și tătănească sau iarba-lui-Tatin.

Și **prazul** verde este excelent pentru diabetici. Tăiat mărunt pînă la capetele frunzelor, el se pune zilnic la cină pe pîine și se mănîncă. Și la prînz se recomandă salata de praz.

O băutură foarte gustoasă și sănătoasă: Peste 500 grame de **praz** tăiat pînă la vîrfurile verzi se toarnă 0,7 litri de **vin alb** sec și se lasă 24 de ore acoperit. Se filtrează și lichidul se toarnă în sticle. Se bea dimineața și seara cîte o gură. Resturile pot fi puse pe pîine și mîncate.

Un medic practician din Austria superioară a ajutat o diabetică prin următoarea rețetă: Se zdrobesc 3 **căpățîni** mari **de usturoi**, se introduc într-o sticlă de 1 litru care se umple apoi cu rachiu de secară și se lasă să stea 10-14 zile. În fiecare zi înainte de micul dejun se ia 1 linguriță plină din acest macerat.

În aprilie 1977 am primit un telefon de la o doamnă din Viena care mi-a povestit că este de 30 de ani bolnavă de diabet. M-a rugat s-o ajut. I-am indicat procedeele de mai sus cu diverse plante. S-a luat exact după sfaturile mele din broșură. La începutul lui august mi-a comunicat bucuroasă că din analizele medicale au rezultat valori normale de zahăr. La sfîrșitul lui septembrie 1977 am ținut o prelegere în parohia Hasenleiten din Viena. În timpul discursului, această doamnă a cerut să vorbească și a relatat: „Am fost 30 de ani bolnavă de diabet. Am urmat sfaturile doamnei Treben și am acum din august nivel normal de zahăr." A fost aplaudată furtunos de public.

O cunoștință din Gundelfingen/Bavaria scrie: „Un cunoscut apropiat a fost bolnav de diabet ani de-a rîndul și avea zilnic nevoie de injecții. Acum a reușit cu ajutorul ceaiurilor și plantelor din broșura dumneavoastră ca zahărul să-i scadă. Se află, bineînțeles, sub control medical curent. Doctorul a fost mirat de scăderea zahărului."

Un inginer din Viena avea valoarea **zahărului în sînge** de 280. A urmat sfaturile indicate în „Farmacia Domnului". La un control medical ulterior s-a constatat că zahărul a scăzut la 130.

Întrebuințarea tuturor acestor plante de leac ca și a legumelor dietetice este încununată de succes firește doar în cazul în care se trăiește exact după regimul alimentar diabetic prescris.

DURERILE DUPĂ AMPUTARE (dureri la piciorul-fantomă)

La mult timp după amputări, uneori ani de-a rîndul, apar fenomene-fantomă extrem de dureroase. Experiența arată că aplicarea **compreselor cu tătăneasă** (a se vedea

„Moduri de folosire" la articolul despre tătăneasă, pag. 61) aduc alinare, iar durerile pier treptat.

Efect excelent are și **esența de ceapă**, care se cumpără din farmaciile homeopatice sau din magazinele specializate în alimente naturale bogate în vitamine, dar se poate prepara ușor și în casă. Cepele tăiate rotocoale se introduc într-o sticlă pînă la gît, se toarnă deasupra rachiu de secară de 38-40%, se lasă să stea 10 zile în soare sau la loc călduros, apoi se trage în sticle. Cu acest preparat se unge apoi bontul amputat.

De mare ajutor este ceaiul din **rădăcini de stînjenel (iris)** care se scot din pămînt în octombrie, se spală cu o perie și se usucă prin atîrnare. Rădăcinile uscate se macină pînă devin o pulbere, cel mai bine cu ajutorul unei rîșnițe uzate de rîșnit cafea, mac sau pesmet. 1/2 linguriță din acest praf se lasă peste noapte la macerat în 1/4 litru de apă; se beau în timpul zilei 1-2 cești, în înghițituri mici.

Cioturile amputate ar trebui îmbăiate de 3 ori pe săptămînă în **băi de cimbru** (prima baie poate fi încălzită încă de 2 ori). Se pune 1 pumn plin de cimbru la 1 baie. Și **pernele cu cimbru și pedicuță** puse peste noapte ca niște comprese ar fi de recomandat. Cîte 100-150 grame din plantele numite sînt introduse într-o pernă din pînză de in.

EDEMELE sau UMFLĂTURILE din cauza reținerii de lichid în țesuturi

Se iau 2 linguriițe pline de rădăcini mărunțite de **osul-iepurelui** la 1 ceașcă cu apă și se lasă peste noapte la rece. A doua zi dimineață, maceratul se încălzește ușor și se filtrează. Această ceașcă se bea repartizată 1/2 oră înainte și 1/2 oră după micul dejun.

O a doua posibilitate de a face edemele să se retragă se realizează prin **scoarța trunchiului de soc** sau a **crengilor de soc**. La 1 ceașcă se ia 1 linguriță rasă de **scoarță de soc** (întrucît cantitățile mai mari declanșează diaree sau vărsături, trebuie dozat foarte slab) și se lasă peste noapte la rece la macerat. Această ceașcă cu scoarță de soc macerată poate fi subțiată cu încă 1/2 ceașcă cu apă. Se bea cîte 1/2 ceașcă ușor încălzită după fiecare din cele 3 mese principale.

EMFIZEMUL PULMONAR

Un emfizem pulmonar se formează, ca și **astmul cardiac** și **bolile glandei tiroide**, în majoritatea cazurilor din cauza unui ficat dereglat și ele sînt însoțite de **insuficiență respiratorie**. Presiunea ascendentă a ficatului contribuie la umflarea, deci mărirea bronhiilor, a plămînilor și a inimii. Presiunea permanentă a ficatului asupra tiroidei sensibile declanșează modificări patologice. Într-un asemenea caz se bea dimineața 1 ceașcă cu **ceai de pedicuță**, se aplică în timpul zilei 4 ore la rînd **comprese cu ierburi suedeze** (a se vedea „Moduri de folosire", la articolul „Ierburile suedeze"), iar în timpul nopții **comprese cu aburi de coada-calului**. Se pune 1 pumn plin de coada-calului într-o sită deasupra vaporilor de apă, pînă se înfierbîntă și se moaie. Învelite într-o pînză de in, plantele se aplică apoi pe zona ficatului bolnav. Este trasă astfel presiunea ficatului și treptat încetează și neliniștitoarea insuficiență respiratorie.

ERIZIPELUL

Frunzele proaspete de **podbal** sînt spălate, zdrobite și frecate pe un fund de lemn cu sucitorul de tăiței pînă iese un terci de frunze care se aplică pe porțiunile inflamate

unde s-a localizat erizipelul. Din frunze se poate prepara însă și o infuzie (se taie frunzele mărunt, se opăresc cu apă clocotită, se lasă să stea puțin) și folosi ca o compresă, după ce se răcește. Tot la fel se pot întrebuința și **frunzele de varză**, spălate și zdrobite. Ele înlătură orice inflamație provocată de erizipel. Foarte emolient și benefic este efectul sucului **frunzelor** cărnoase **de urechelniță** (Sempervivum tectorum). Trecîndu-le prin storcătorul electric de uz casnic, se obține un suc cu care se ung ușor porțiunile inflamate sau se taie de-a lungul cîteva frunze de urechelniță și se pun pe o farfurie, cu partea zemoasă în sus. Cu sucul care se prelinge din suprafețele secționate se ung zonele afectate de erizipel. Intern, se iau dimineața, 1/2 oră înainte de micul dejun, 1 ceașcă cu **infuzie de ventrilică**, iar pe parcursul zilei, încetul cu încetul, 3-4 cești cu **ceai de urzici**, pînă ce controlul medical constată dispariția erizipelului.

FIMOZA

După dr. Dirk Arntzen, medic la Berlin, există o metodă de a trata fimoza la copii cu ajutorul băilor. Se iau 10-20 mililitri de **soluție** 10% **de sulfat de potasiu** (preferabil să fie proaspăt preparată de către farmacist) pentru o baie caldă de copil, deci de cca. 50-70 litri, și se trage ușor înapoi prepuțul. Se fac 1-2 băi pe săptămînă. Adesea se văd rezultatele deja după 4 băi; dar mai mult de 10 băi nu-și au rostul. Vîrsta favorabilă pare a fi între 4 și 7 ani, însă băile mai pot fi făcute chiar și băieților de 10 ani. Mulți băieți au scăpat astfel de operație. La bătrîni, această metodă nu mai este eficientă, din păcate. Și băile de nalbă dau performanțe bune. Pentru 1 baie de copil – 1 pumn plin de **nalbe**, lăsate peste noapte numai în apă la macerat; pentru adulți – cca. 100 grame pentru 1 baie de șezut.

FISTULELE

Se ia intern de 3 ori pe zi cîte 1 linguriță, în cazuri deosebit de grave cîte 1 lingură de **bitter suedez** în infuzie neîndulcită de mușețel. Extern, se fac spălări cu o infuzie călduță de **silnic, coada-calului și linariță** (gura-leului-de-cîmp galbenă) în părți egale, după spălare se tamponează cu **bitter suedez** sau se aplică local o vată umezită cu aceste picături. Să se facă **băi de șezut cu coada-calului**, iar pe timpul nopții să se pună **comprese cu aburi de coada-calului** (a se vedea „Moduri de folosire" la subcapitolul „Coada-calului").

O femeie din Bavaria, în vîrstă de 51 de ani, a suferit timp de 28 de ani de o **fistulă facială** la osul molar. Îmi relatează: „Nu pot să descriu cît am tras în acești 28 de ani! Am fost sfătuită să mă operez, ceea ce însă n-am făcut, căci profesorul avea dubii în privința reușitei. Am găsit alinare abia la un tămăduitor, care m-a trecut pe alimentație vegetariană cu fructe crude și pe mișcări de gimnastică respiratorie – nu m-am vindecat însă. Primăvara am luat din natură primele urzici proaspete și am început să beau zilnic 3 cești cu **ceai de urzici**, de fiecare dată cu 1 linguriță de **bitter suedez**. După exact 14 zile, fistula mea facială s-a vindecat și n-am mai avut nici o durere. A fost pentru mine și toți cei ce mă cunosc ca un miracol."

FORMAREA GUȘEI

Gargara frecventă cu frunze tăiate mărunt de **buberic** (iarbă-neagră) sau de **drăgaică** face să dispară gușa, crescută fie în interior, fie în exterior. Bubericul se

găsește la maluri de pîraie, în șanțuri de pădure și printre tufișurile care țin umezeala. Are flori maro-roșcate fără strălucire și frunze verde-închis, lunguiețe, cu vîrf ascuțit. Acestea au același miros puternic ca și frunzele de soc; deci nu se pot confunda, datorită acestui miros, cu o altă plantă. În timp ce la buberic se colectează numai frunzele, cu care se face gargară adîncă, fără a se bea din lichid, drăgaica se folosește întreagă, cu flori cu tot, se face gargară adîncă și se bea din cînd în cînd cîte o gură. O cunoștință din Viena a căpătat în februarie 1979 o gușă destul de vizibilă. Se temea de operație și, la sfatul meu, a început să facă gargară primăvara, cînd s-au ivit în natură primele drăgaice. Drăgaica se opărește și infuzia se folosește caldă pentru o gargară adîncă. Fericită, mi-a povestit după un an că soțul ei îi adusese mereu drăgaică proaspătă; încă de la început simțise că gușa i se micșora treptat, pînă ce a dispărut de tot.

GUTURAIUL DE FÎN

Cum **urzicile** ajută în toate **alergiile** și cum la guturaiul de fîn este vorba de o alergie, el va fi făcut să dispară într-un timp relativ scurt, bîndu-se ceai de urzici, 3-4 cești pe zi, cu cîte 3 linguriță de **bitter suedez** care se diluează cu ceaiul.

HEMANGIOMUL

Frunzele **cedrului** sau ale **chiparosului** sînt spălate, tăiate mărunt și se umple cu ele o sticlă pînă la gît; se toarnă rachiu de secară de 38-40%; se pune să stea 10 zile în soare sau în apropierea mașinii de gătit. Cu această tinctură se tamponează hemangiomul de mai multe ori pe zi.

Și **frunzele** cărnoase **de urechelniță** (Sempervivum tectorum) – numită și iarba-ciutei, urechiușe, verzișoară – tăiate de-a lungul și despicate contribuie la dispariția treptată a hemangiomului, dacă acesta este uns cu seva ce iese din ele.

Seva **tulpinilor** cărnoase **de filimică**, stoarse prin storcătorul electric de uz casnic, ajută de asemenea la înlăturarea hemangiomului. **Bitterul suedez** folosit de mai multe ori duce și el la dispariția acestei rebele boli de piele.

Sucurile și tincturile menționate sînt de mare ajutor și pentru a îndepărta **alunițele, semnele din naștere, dereglările de pigment, keratoza senilă (petele de bătrînețe), zonele albe de piele bine delimitate**, precum și **negii**.

Un băiețel de două luni avea pe piept un hemangiom mare cît o jumătate de linte care trebuia îndepărtat prin operație. Mama lui, îngrijorată, se temea de complicații la operația sugarului. A început să tamponeze locul de mai multe ori pe zi cu bitter suedez. În cca. 6 săptămîni, hemangiomul a dispărut.

HEMOFILIA

În această boală, slavă Domnului rară, dau rezultate următoarele plante: **ventrilica, crețișoara, traista-ciobanului, coada-șoricelului și coada-calului** – amestecate în părți egale. Trebuie băute zilnic minimum 4 cești, împărțite pe durata întregii zile. Este necesară 1 linguriță (cu vîrf) de plante la 1/4 litru de apă; se opărește și se lasă 1 minut în repaos. În plus, se fac 14 zile băi de șezut cu aceste plante; se folosesc 100 grame de plante pentru fiecare baie și se lasă peste noapte în apă rece; a doua zi se încălzește și se toarnă într-o apă de baie de șezut de temperatură potrivită; durata băii – 20 minute. Apa de baie se mai poate turna de 2 ori înapoi peste plante și, dacă se reîncălzește, se poate folosi pentru încă două băi de șezut.

HISTEROPTOZA (PROLAPSUL UTERIN)

Se beau pe parcursul zilei 4 cești cu **ceai de crețișoară**, înghițitură cu înghițitură. Se pune 1 linguriță (cu vîrf) de plante la 1/4 litru de apă, se opărește și se lasă să stea puțin. Se umple o sticlă pînă la gît cu **traista-ciobanului** tăiată mărunt de la tulpină pînă la flori, se toarnă deasupra rachiu de 38-40%, apoi se pune să stea 10 zile în soare sau în apropierea mașinii de gătit. Cu această esență se unge de cîteva ori pe zi partea stîngă a burții, de la vagin în sus. În același timp, se fac 3 **băi de șezut cu coada-șoricelului** pe săptămînă: Se lasă peste noapte 100 grame de coada-șoricelului în apă rece; se încălzește a doua zi și se face o baie de șezut lungă de 20 minute. Apa de baie se mai toarnă de 2 ori înapoi peste plante, astfel încît din apa pentru o baie se pot face trei.

INAPETENȚA LA COPII

O mamă tînără se plîngea că băiețelul ei în vîrstă de 2 ani suferă de lipsă cronică de poftă de mîncare, este morocănos, obosit, de abia îl poți scoate la plimbare și are cearcăne negre adînci sub ochi. Situația s-a schimbat rapid cînd și-a băgat copilul, la sfatul meu, într-o **baie completă de cimbru**, alcătuită din 50 grame de plante (se lasă peste noapte în apă, durata băii: 20 minute, inima în afara apei, apa băii se toarnă în două seri înapoi peste plante; în total se fac 3 băi din cantitatea respectivă de plante). În afară de aceasta, copilul a primit zilnic 1 ceașcă cu **ceai de urzici**, bînd înghițitură cu înghițitură. Mama sa mi-a povestit plină de bucurie că băiatul ei nu mai era de recunoscut. A căpătat poftă de mîncare, are chef să iasă la joacă și la plimbare și este amuzant cum micuțul îi amintește zilnic mamei de ceaiul lui de urzici. Îi spune mucalit că trebuie să ia „mereu doar o înghițitură!"

INCONTINENȚA URINARĂ

Cîți oameni suferă mai ales în zilele ploioase sau la coborîrea de pe munte de faptul că nu-și mai pot ține urina ca lumea! În această problemă ajută mai ales **băile** calde **de șezut cu coada-șoricelului și coada-calului,** 100 grame de plante pentru fiecare baie (a se vedea „Băi de șezut" la „Partea generală"). În afară de aceasta, se beau zilnic 4 cești cu **ceai de crețișoară** și se freacă regiunea vezicală cu **esență de traista-ciobanului** care înviorează musculatura dinspre exterior. Găsiți la articolul „Traista-ciobanului" modul cum se prepară această esență. Simultan se recomandă însă și băi de șezut cu traista-ciobanului. Se folosesc tot 100 grame de plante pentru fiecare baie.

Băile de șezut cu sare de bucătărie ajută într-un mod unic. Într-o apă de baie de temperatură moderată se introduce sare de bucătărie și se repetă băile seară de seară pînă ce dispare incontinența urinară.

INFLAMAȚIILE PURULENTE ALE PATULUI UNGHIILOR – UNGHIILE friabile sau accidentate

În cazul unei inflamații a patului unghiei se lasă 50 grame de **nalbă** să stea peste noapte în apă rece la macerat; înainte de a merge la culcare, se fac băi încălzite de picioare sau de mîini, cu o durată de 20 minute. Această apă de baie poate, lăsată la rece, să fie folosită de 2-3 ori. În afară de aceasta, se unge **alifie de filimică** peste patul de unghie inflamat și se pun deasupra comprese cu **ierburi suedeze.**

Unghiile friabile (casante) sau accidentate sînt unse cu **suc de ceapă** sau de **piciorul-cocoșului. Ceapa** se taie în două; cu jumătățile de ceapă se freacă unghiile de mai multe ori. Se poate folosi însă și ceapă stoarsă. Sucul **piciorului-cocoșului**, care crește la margini de păduri și cîmpii, se utilizează și el cu succes. Se despică tulpina rotundă, grosuță și se ung unghiile în repetate rînduri cu seva obținută. Cu o singură ungere nu se realizează însă nimic, ea trebuie repetată timp mai îndelungat.

LĂCRIMAREA

Pentru a scăpa de această stare extrem de neplăcută, se amestecă 10 grame de **silur**, 10 grame de **odolean**, 15 grame de **cuișoriță** (numită și albeață, cerențel, cerculeț), 10 grame de **flori de liliac**, 10 grame de **crețișoară**, 20 grame de **mușețel** și 10 grame de **vinanț (rută)**. La 1/2 litru de apă se iau 15 grame de plante, se lasă pe timpul nopții la macerat la rece, iar a doua zi cantitatea se încălzește pînă la punctul de fierbere. Se amestecă, se iau plantele de pe foc și se lasă să stea 3 minute. Cînd se răcește puțin, se cufundă o bucățică de pînză în lichid și se pune caldă pe ochii închiși. Această operație se repetă de mai multe ori timp de 1/2 oră. Se acoperă apoi cu o bucată de pînză uscată și se stă puțin cu ochii în repaos.

LEZIUNILE COLOANEI VERTEBRALE

Aici ajută extraordinar **alifia de drăgaică**; aceasta se prepară exact la fel ca alifia de filimică (a se vedea articolul despre filimică). Alifia se unge de jos pînă sus de-a lungul șirei spinării. Importante mai sînt și frecțiile cu **esență de coada-șoricelului și rădăcini de tătăneasă** (a se vedea „Tinctura – esența", de la „Partea generală") și concomitent **băile complete de cimbru și coada-șoricelului.**

MENORAGIILE (HEMORAGIILE MENSTRUALE)

În caz de menstruație foarte abundentă se bea dimineața, pe stomacul gol, 1/2 oră înainte de micul dejun, 1 ceașcă cu infuzie din următoarele plante bine amestecate: 25 grame de **flori de arnică**, 50 grame de **rădăcină de odolean**, 25 grame de **mușchi-islandez**, 25 grame de **roiniță**, 25 grame de **coada-șoricelului** și 25 grame de **salvie**. 1 linguriță cu vîrf la 1/4 litru de apă; se opărește; repaos – 3 minute. Ceaiul trebuie băut în continuare și atunci cînd menstruația s-a normalizat. Aceste plante dau organismului o senzație plăcută pornind din zona pelviană, împiedică apariția **indispozițiilor de menopauză**, iar efectul plantelor durează ani în șir. Cu ani în urmă, o femeie m-a rugat să-i dau această rețetă. Avea menstruații foarte abundente și făcuse fără rezultat două intervenții în clinica fratelui ei, care era ginecolog. Ceaiul a ajutat-o la fel de repede ca și pe mine cînd am avut în urma tifosului hemoragii ce nu puteau fi potolite cu nimic. Medicul cu care mă tratam a fost atunci de părere să încercăm cu plantele medicinale. Astfel a ajuns în mîinile mele această rețetă minunată. Am suferit peste un an și jumătate de menstruații ce durau 14 zile și chiar mai mult. În exact 4 săptămîni plantele m-au ajutat, normalizîndu-mi ciclul. Am băut acest ceai cinci ani fără întrerupere.

MIROSUL GURII și LIMBA SABURALĂ (ÎNCĂRCATĂ)

Mirosul gurii nu este neplăcut numai pentru cel afectat, ci și pentru cei din jurul său. Trebuie în primul rînd stabilit medical de unde provine. El poate avea cauze

diverse: **dinții stricați** care trebuie tratați, **abcesele în cavitatea bucală, amigdalitele, secrețiile mucoasei nazale**, dar și **stomacul prost cu insuficient acid gastric** sau **constipația**. La ultima menționată se pune mai ales problema realizării unei digestii regulate.

În cazul abceselor din cavitatea bucală se face gargară cu ceai cald de **drăgaică**, în cel al amigdalitelor, cu **ceai de salvie**, tot ceaiul călduț de salvie ajută și la eliminarea secreției mucoasei nazale. Deseori sînt de folos în combaterea mirosului gurii cîteva picături de **ulei de ienupăr** care, turnate într-un pahar cu apă călduță, sînt luate încet, în înghițituri mici. Și mestecarea **semințelor de mărar** poate îndepărta mirosul greu. Dacă el este provocat de **tulburări în cavitatea bucală**, ajută o gargară repetată cu 30-40 picături de **tinctură de smirnă** diluate în apă călduță.

Ceaiul de pelin este un mijloc excelent pentru a combate **limba foarte încărcată** și **mirosul** neplăcut al **gurii**. Părerea larg răspîndită: „Pelinul este sănătos și nu poate dăuna niciodată" nu este deloc corectă. Trebuie procedat cu economie în cazul pelinului. Astfel, la 1 ceașcă cu apă se ia doar 1/2 linguriță de pelin.

NEFRITA și PIONEFRITA

În aceste boli nu se recomandă numai **ceaiul de mătasea-porumbului, măcrișul-iepurelui** cules proaspăt, **urzică-moartă-galbenă** sau **albă** și **băi de șezut cu coada-calului**, ci se bea și **lapte de troscot** (3-4 cești pe zi), care are un efect uimitor. Troscotul - 1 linguriță cu vîrf la 1 ceașcă – este opărit cu lapte în clocot și băut foarte cald, în înghițituri mici.

NEVRALGIILE FACIALE

Florile culese în soare ale **mușețelului, lumînăricii, cozii-șoricelului și cimbrului** se introduc pe cît posibil proaspete sau ușor uscate într-un săculeț de pînză și se aplică direct pe zonele afectate de nevralgia facială. Se folosesc plantele culese în soare, întrucît prin acțiunea soarelui și-au dezvoltat mai puternic uleiurile volatile care stîrnesc efectul curativ pozitiv. În plus, se beau din plantele menționate 4 cești zilnic, înghițitură cu înghițitură. (Se opăresc, se lasă să stea puțin.) Dacă apar dureri spastice, se spală fața cu **infuzie** caldă **de urzici**, se fricționează și se pune pe ea un săculeț de pînză umplut cu **pedicuță** tăiată mărunt. Aplicarea compreselor făcute cu **bitter suedez** (a se vedea la pag. 75) trebuie să aibă loc neapărat în pat. Și administrarea internă a acestor picături – de 3 ori pe zi cîte 1 linguriță –, diluate în amestecul de ceaiuri susmenționat, aduce alinare bolnavului.

NISIPUL LA RINICHI și LA VEZICĂ și CALCULUL RENAL

Esența de urzici întrebuințată în homeopatie, pe care o recomand cu cea mai mare căldură, trebuie înghițită diluată. Această esență se găsește în farmacii, în magazine specializate în alimente naturale bogate în vitamine și în drogherii. Esența este însoțită de indicații despre modul de întrebuințare.

Cum s-a menționat în articolul despre coada-calului, **băile de șezut cu coada-calului**, simultan cu care se bea **ceai de coada-calului**, înlătură foarte rapid nisipul la rinichi și cel la vezică (=micii calculi vezicali), precum și piatra (=calculul) la rinichi.

În vechile cărți despre plantele medicinale stă scris că **pălăria-cucului** (numită în limbaj popular și pliscul-cucoarei sau priboi), precum și **vioreaua-cu-miros-plăcut** sau

strugurii-ursului îndepărtează calculul renal într-un mod rapid și cert. Conținutul înalt de substanțe tanante al strugurilor-ursului nu este întotdeauna bine suportat de către unii oameni. Survin atunci vărsături, grețuri, precum și lipsa poftei de mîncare. Din această cauză se pot recomanda în locul strugurilor-ursului și **frunze de păr cu pere zemoase, de must,** care constituie în acest caz un înlocuitor perfect.

Turița-mare cu flori galbene, care crește pe lîngă drumurile forestiere, la liziere, pe pante, dar și în răzoare, terenuri necultivate și maluri pietroase de rîu, ale cărei flori – asemănătoare unui spic galben-curiu – se găsesc din iunie pînă în septembrie, dă un ceai excelent contra nisipului și pietrei la rinichi, ca și contra afecțiunilor legate de **calculul biliar.** Nu degeaba se numește această plantă în popor „Heil aller Welt" (=leacul întregii lumi) sau „König aller Kräuter" (=regele tuturor plantelor). Un amestec a cîte 20 grame de **turiță-mare, osul-iepurelui, traista-ciobanului și frunze de mesteacăn** înregistrează performanțe excelente. Firește că plantele se infuzează doar și se lasă apoi să stea 1 minut.

PANARIȚIUL (SUGELUL)

Se recomandă de mai multe ori pe zi **băi** fierbinți de **mușețel,** durata băii – cîte 1/2 oră. Imediat după aceea, trebuie pus un bandaj de lut, sub care se unge cu o alifie pentru abcese. – **„Usturoi fiert în lapte** și se scaldă mîna 1/2 oră în acest lichid", spune un vechi leac băbesc. Dacă degetul face puroi, se pune o compresă cu **terci de semințe de in.** Dacă atunci abcesul se deschide, să se facă la deget o baie cu ceai de mușețel. La urmă se pun comprese cu ulei de sunătoare.

Un al doilea leac vechi de casă se obține amestecînd în părți egale **pătrunjel-de-cîmp, nalbă-mare (nalbă-albă), rădăcini de feriga și flori de soc.** Se pun 15 grame de plante la 1/2 litru de **vin alb,** se lasă să stea peste noapte în apă rece, iar a doua zi cantitatea se încălzește pînă ajunge la punctul de fierbere. Se introduce degetul timp de 2 ore în vinul călduț de plante, se răzuie niște praf de la o cretă, acest praf se aplică local și se leagă deasupra o bucățică de pînză.

PARKINSONISMUL (Boala lui Parkinson)

Frunzele proaspete de **măcrișul-iepurelui,** care acoperă asemenea unui covor întins solul pădurilor noastre de foioase și conifere, sînt spălate și presate prin storcătorul electric de uz casnic. Se iau din oră în oră 3-5 picături diluate în **ceai de coada-șoricelului,** din care se prepară 4-5 cești pe zi. Se folosește 1 linguriță (cu vîrf) de flori de coada-șoricelului pentru fiecare ceașcă, se opărește, se lasă să stea puțin. Diluarea picăturilor de măcrișul-iepurelui trebuie să aibă loc într-o cantitate de ceai de cel puțin trei ori mai mare. În același timp se fricționează șira spinării cu sucul de măcrișul-iepurelui proaspăt obținut, dar alternativ și cu tinctură de coada-șoricelului. Florile de coada-șoricelului culese în soare se lasă la macerat în rachiu de secară sau de fructe de 38-40% și se pun 14 zile la soare. Pe parcursul zilei se aplică timp de 4 ore pe regiunea occipitală comprese cu **bitter suedez** (a se vedea articolul „Ierburile suedeze", pag. 74), cu care se poate umbla prin locuință.

Dacă pe lîngă mișcările de tremur survine și o oarecare rigiditate a membrelor, se efectuează **băi complete de cimbru** din 200 grame de plante. Din apa unei băi se pot face, prin reîncălzire și refolosire, în total 3 băi (a se vedea „Băi complete" la „Partea generală", pag. 8).

PSORIAZISUL

Din toate colțurile Austriei și Germaniei vin să ceară ajutor oameni suferind de psoriazisul considerat din punct de vedere medical drept incurabil. Noi însă, cei care credem în plantele medicinale din farmacia Domnului, știm că Dumnezeu ne aduce ajutor prin abundența plantelor de pădure și cîmpie așternute la picioarele noastre.

Există diferite tipuri ale acestei boli chinuitoare: așa-numitul **psoriazis roșu**, care se manifestă prin pete foarte roșii, bine delimitate, un altul, la care pielea parcă ar fi acoperită cu solzi de pește și al treilea cu o piele pergamentată, crăpată, groasă, ale cărei crăpături se adîncesc seara, se desfac și pricinuiesc omului chinuri mari. La acestea se adaugă niște mîncărimi foarte puternice, ceea ce înseamnă o împovărare nervoasă grea pentru fiecare bolnav. Pielea produce și îndepărtează zilnic o mare cantitate de coji, la orice mișcare acestea curg pe jos.

Cu ani în urmă am aflat despre o femeie de 38 de ani, a cărei piele era de la gît în jos crăpată și pergamentată, care își pierduse părul de pe cap și trecuse prin niște suferințe interminabile. În spital, chinurile i se domoliseră puțin prin faptul că fusese băgată pînă la gît într-un sac de nailon. Astfel, pielea i se mai muia puțin prin transpirație și durerile se mai diminuau. De schimbat, însă, nu se putea schimba nimic în maladia ei. Atunci am realizat că numai plantele depurative, dezintoxicante pot vindeca o asemenea boală. Cînd a folosit ceaiul alcătuit de mine și a ținut regimul alimentar corespunzător, succesul a venit într-o jumătate de an. În acest scurt răstimp părul i-a crescut din nou, iar pielea a redevenit netedă și fără pete. De-atunci am ajutat multe persoane bolnave de psoriazis.

Boala ia naștere din cauza unei **dereglări a** funcționării **ficatului**. Trebuie deci ca pe lîngă utilizarea plantelor, să se țină și o dietă strictă pentru ficat: Să se evite mezelurile (în afara celor de regim), cîrnații, afumăturile, carnea de porc ca și supele lor, apoi toate felurile de acrituri, ca oțetul, mustul, vinul, lămîile, portocalele, grapefruiturile, fructele de pădure și sucurile lor, și coacăzele negre sînt incluse aici, merele crude, cafeaua naturală, ciocolata, cacaoa și mierea de albine, căci aceasta din urmă formează acizi pe care ficatul bolnav nu-i suportă. De evitat sînt, de asemenea, toate tipurile de pește de conservă, peștele afumat, carnea de conservă, fructele unicarpelare (păstăile) ca mazărea, fasolea și lintea și orice fel de alcool. Permise sînt mîncărurile cu lapte, laptele și produsele lactate, salatele acrite cu iaurt, carnea ușoară ca cea de vițel, de pasăre, cea fiartă de vacă, peștele proaspăt sau congelat, legumele ușoare și zilnic mult compot de mere ca înlocuitor al fructelor proaspete.

Amestec de ceaiuri

10 grame de scoarță de stejar
30 grame de scoarță de salcie
40 grame de barba-popii
20 grame de fumărică
20 grame de coajă de nucă
30 grame de rostopască
50 grame de urzici
30 grame de ventrilică
30 grame de filimică
20 grame de coada-șoricelului

Se amestecă bine toate plantele, se ia 1 linguriță cu vîrf pentru 1 ceașcă, se opărește și se lasă să stea 3 minute. Ar fi bine să se folosească pe cît este posibil plante proaspete. Din acest ceai se beau pe parcursul zilei 1 1/2-2 litri, înghițitură cu înghițitură. Fiecare înghițitură este asimilată imediat de organism și prelucrată.

Pielea trebuie unsă de 2 ori pe zi cu osînză. Dacă este vorba de un psoriazis cu cruste care acoperă întregul corp, atunci se stoarce prin storcătorul electric de uz casnic **rostopască** proaspătă, bine spălată și se prepară prin frecare o alifie în proporția de 50 grame de osînză la 5 grame de rostopască. Pomada se păstrează la frigider. În același mod s-ar putea folosi pentru pregătirea alifiei sucul de nalbă proaspăt stors.

În afară de aceasta, se recomandă băi cu adaos de **infuzie de pălăria-cucului (priboi)**. La alinarea mîncărimilor și la însănătoșire contribuie și **băile complete de nalbă și coada-calului** (plantele se amestecă în părți egale și se pun peste noapte la macerat în apă rece – 200 grame pentru 1 baie, durata băii: 20 minute, inima în afara apei). – Toate aceste procedee ajută și în **neurodermită**.

Doi copii dintr-o familie se îmbolnăviseră de psoriazis. Fetița de 12 ani avea psoriazis de la 2 ani, băiatul de aproximativ trei sferturi de an. Părinții au încercat totul, au fost cu fata la nenumărați doctori, și în Elveția, fără să fi reușit o ameliorare a stării ei. Cu ajutorul plantelor pe care copiii le-au căutat cu multă bucurie în timpul verii, au putut fi scăpați de această boală. Mama a povestit că fata are acum o piele netedă ca un bebeluș. Continuă să bea ceaiul în cantități mici.

Într-un alt caz, psoriazisul roșu a desfigurat întreaga față a unei fetițe de 12 ani suferind de această boală de pe la 2 ani. Părinții disperați încercaseră și ei totul pentru a scăpa copilul de boală. După o întrebuințare de 4 luni a rețetei mele pentru psoriazis, am revăzut copilul cu o piele normală pe față.

O doamnă dintr-o localitate din Austria superioară avea corpul acoperit pe multe porțiuni cu psoriazis roșu. La sfatul meu, a urmat cele explicate mai sus și un rezultat s-a văzut deja după 4 săptămîni. Treptat, petele roșii au dispărut complet. – Un caz asemănător la un morar din apropiere de Mainz: Aplicarea procedeului de mai sus a făcut ca psoriazisul roșu să dispară în scurt timp.

O călugăriță care se chinuise 30 de ani cu psoriazis a început în primele zile ale lui octombrie cura de ceai însoțită de dietă. De Crăciun mi-a comunicat că boala i-a trecut de tot.

În octombrie 1972 am aflat că o femeie tînără, mamă a trei copii, suferea de această boală cumplită. Se îmbolnăvise după un icter și am presupus că boala ei fusese provocată de o dereglare funcțională a ficatului. Tînăra femeie era absolut peste tot acoperită cu cruste. Nici pielea capului nu fusese cruțată. Părul i s-a tot rărit, pînă la urmă a trebuit chiar să poarte perucă, pentru a putea să apară printre oameni. La fiece mișcare cădea pe jos o ploaie de mătreață și de cruste. Seara, pielea începea să lucreze și se formau crăpături adînci. Femeia, care de obicei avea de cusut pentru copii pînă la miezul nopții, iar ziua își ajuta soțul în munca sa de tapițer, de abia mai avea forță înainte de culcare pentru a se unge cu ulei, a se înveli într-un cearșaf și a se băga în pat. În cîteva rînduri a petrecut mai multe săptămîni în spital. Singura alinare găsită acolo a fost aceea că pielea i se muia prin transpirație, atunci cînd era băgată într-un sac de nailon legat la gît. Plantele depurative în combinație cu regimul alimentar indicat au reușit și în acest caz o vindecare completă după o jumătate de an. De la începutul lui decembrie i-au trecut orice epuizare și oboseală. Înainte de sărbătoarea de Paști din anul următor, pielea îi era iarăși netedă, părul îi crescuse din nou normal și frumos.

O scrisoare din München: „În septembrie 1977 v-am cerut sfatul în legătură cu fiul nostru Martin care avea atunci 13 ani. Diagnosticul medicilor: **neurodermită**. Timp de 13 ani am fost cu el de la un medic pediatru la altul, de la o clinică dermatologică la alta, de la un tămăduitor la altul – fără rezultat. Medicii prescriau tot mereu cortizonul. La 7 ani a fost două luni la Davos. Doctorul de-acolo ne-a explicat că băiatul nostru avea această boală din naștere, că nu exista vindecare și că la fiecare puseu trebuia

răspuns cu cortizon. Ceea ce s-a întîmplat în săptămînile și anii de după această ședere la cură a fost cumplit. Puseuri de temperatură pe bandă rulantă, focare de puroi de pe tălpi pînă la glezne, puroi în palme, răni deschise pe nuca genunchiului, pe lobul urechii, gît și față. Cele mai rele dintre toate erau mîncărimile permanente și ganglionii inghinali mari cît un ou de porumbiță, care făceau ca orice pas să-i fie însoțit de dureri. În septembrie 1972, starea i s-a înrăutățit atît de mult, încît a trebuit să-l internăm în spitalul din Schwabing. Medicii vorbeau de o septicemie cutanată. După un tratament intensiv cu cortizon a făcut apendicită cu puroi. Medicul ne-a spus atunci: «Să fiți fericiți că a fost apendicele, alți copii capătă ulcer gastric după un asemenea tratament.» Din teste rezultase că Martin era de curînd alergic la toate ierburile, bulbii, perii, ciupercile și tipurile de polen. Din februarie 1973 pînă în iulie 1978 a fost desensibilizat (adică s-a încercat înlăturarea sensibilității lui față de ele). Însă tot nu s-a obținut nici o ameliorare. Din septembrie 1977, Martin bea, la sfatul dumneavoastră bun, 1 1/2 litru pe zi din ceaiul contra psoriazisului despre care scrieți în broșura dumneavoastră. La început a băut ceaiul foarte recalcitrant, ceea ce nu ne-a mirat; doar încercase deja atîtea în van! Pur și simplu nu mai avea speranțe. Prima sa constatare: «Mami, fac foarte mult pipi!» După 14 zile am intrat dimineață în camera copiilor ca să-l trezesc și mi-a spus: «Mami, nici nu m-am băgat bine în pat și am și adormit!» Mersul la culcare era pentru Martin – se poate spune de cînd era sugar – un coșmar: mîncărimi și scărpinări, nu putea să adoarmă, stătea treaz ore în șir, chiar jumătăți de nopți. Începînd cu acest prim adormit ușor, Martin a fost convins că ceaiul îi face bine și s-a străduit zilnic să-și golească sticla. Starea pielii a început să se amelioreze în mod substanțial. Ici și colo se mai scarpină, dar n-a mai ajuns la nici o infecție de cînd bea ceaiul. Uneori nici nu putem concepe acest lucru. Din ianuarie 1978 este fără pansamente și mănuși de bumbac. Martin este acum în clasa a IX-a a unui liceu de filologie modernă. Anul școlar 1977/78 a fost pentru el primul în care n-a zăcut bolnav săptămîni și luni în șir. Nu vă puteți imagina cum a înflorit în acest an! Din septembrie 1978 participă iarăși, după o întrerupere de circa patru ani, la orele de sport și este fericit. În iulie s-a încheiat procesul de desensibilizare. Medicii de la spital n-au nici o explicație pentru ameliorarea stării pielii sale."

În vara lui 1979 a fost la mine un medic din R.F.G., specialist în boli interne, cu fiul său de 21 de ani, care suferă de **neurodermită** de la naștere. Tînărul trecuse în toți acești ani prin niște chinuri cumplite. Cînd a început să folosească plantele medicinale proaspete a avut niște reacții puternice, ca nas înfundat, presiune în zona capului. Băile de coada-calului au fost bine suportate, cele cu priboi mai puțin bine, deși ele influențau pielea în mod favorabil. Contra uscăciunii pielii s-a folosit alifia de *Hametum* cu un amestec de suc presat de nalbă, ceea ce a avut un efect benefic. Și în acest caz se remarca periodic o ameliorare. În primul rînd, convingerea că se va vindeca s-a transmis și pacientului. La mijlocul lui octombrie 1979 și-a reluat studiile juridice.

REZULTATELE ȘCOLARE SLABE (la copii)

O mamă mi-a povestit disperată că băiatul ei de 12 ani este total lipsit de interes pentru școală; cadrele didactice i-au comunicat la o ședință cu părinții că băiatul nu mai ține deloc pasul la învățătură și că nu mai știu ce să se facă cu el. Copilul, înainte rareori bolnav și bun sportiv, era acum palid și avea cearcăne adînci sub ochi; după părerea mea, trebuia să fie bolnav. Am sfătuit-o să-i dea zilnic 2 cești cu **ceai** proaspăt **de urzici** cu 2 linguriță de **bitter suedez**. În scurtul interval de 6 săptămîni pînă la următoarea ședință cu părinții, au survenit surprize pentru toate părțile: pentru profesori, pentru părinți și în final chiar pentru copil. În această perioadă scurtă,

clasificarea sa în sus s-a accelerat în salturi: Unde avusese înainte note de 4 și 5, au apărut acum note de 2 și 1.* Rezultatele școlare brusc ameliorate au stimulat copilul la realizări tot mai bune la școală.

Cauzele nereușitelor școlare nu trebuie să fie întotdeauna numai lenevia copilului, ci rezultatele slabe pot fi deseori generate de creștere sau de dereglări organice, după cum arată acest caz. Cele mai simple plante au ajutat foarte rapid!

SCLEROZA ÎN PLĂCI (SCLEROZA MULTIPLĂ)

Și pentru această boală considerată incurabilă poate exista ajutor din farmacia Domnului. Este adevărat că se progresează doar pas cu pas, însă nu trebuie să se renunțe pentru nimic în lume și nici să se piardă credința și încrederea în plantele medicinale, un dar al Creatorului nostru către omenirea bolnavă. Atrag încă o dată atenția asupra faptului că într-o boală atît de gravă ar trebui folosite pe cît posibil plante proaspete. Pentru provizia de iarnă însă, ele se usucă.

Traista-ciobanului se spală, se taie mărunt, se pune într-o sticlă pînă la gît și se toarnă deasupra rachiu de secară sau de fructe de 38-40%. Apoi se lasă 10 zile în soare sau în apropierea mașinii de gătit. Cu această esență se fricționează de 2-3 ori pe zi porțiunile musculare bolnave. Intern, se administrează zilnic 4 cești cu **ceai de crețișoară** și 2 cești cu **ceai de salvie**, luate înghițitură cu înghițitură pe parcursul întregii zile. Frunzele proaspete de **măcrișul-iepurelui** se spală și se presează în stare umedă prin storcătorul electric de uz casnic. Se iau zilnic, 6 ore consecutiv, din ceas în ceas, 3-5 picături diluate în ceai. Un efect favorabil îl au și fricționările cu **ulei de sunătoare, de mușețel și de cimbru**. Peste florile culese în soare, puse separat după soi în cîte o sticlă, se toarnă ulei de măsline presate la rece (uleiul trebuie să stea deasupra florilor) și se lasă 10 zile la soare sau la loc călduros.

Florile culese în soare ale **sunătoarei, mușețelului și cozii-șoricelului** se lasă la macerat exact așa ca traista-ciobanului. Cu aceste esențe se fricționează șira spinării, încheieturile și șoldurile. Se recomandă și o frecție cu **rădăcini de tătănească** spălate, periate, mărunțite și puse la macerat cu rachiu de 40%. Dacă rezultă o anchiloză pornită de la șira spinării, atunci se aplică **făină de tătănească** sub formă de **compresă caldă cu terci** pe regiunea sacrală. Făina de tătănească este amestecată cu apă pînă se formează un terci; ca acesta să poată fi uns mai ușor pe bucăți de pînză, se adaugă cîteva picături de ulei. În plus, se bea dimineața și seara cîte 1 ceașcă cu **ceai de coada-șoricelului**, se iau 3 linguri de **bitter suedez** diluate în ceai de plante, iar această rație se consumă încetul cu încetul, repartizată pe parcursul întregii zile. Sînt indicate și compresele cu ierburi suedeze pe regiunea occipitală, puse mai des și ținute cîte 4 ore.

Nu trebuie uitate băile de șezut cu **vîrfuri de molid, sunătoare, mușețel, salvie, coada-șoricelului, cimbru și coada-calului**, fiindcă toate aceste plante au un efect bun în paralizii. Se calculează 100 grame de plante pentru 1 baie. Se lasă peste noapte în apă rece, se încălzește totul a doua zi și se toarnă în apa de baie. Apa de baie trebuie să acopere rinichii, durata băii – 20 minute, să se transpire pe urmă 1 oră în pat. Această apă de baie mai poate fi folosită de 2 ori, turnîndu-se înapoi peste plante și încălzindu-se. În timpul unei săptămîni ar trebui utilizată **o singură** specie de plante. Deosebit de indicate ar fi **băile complete de cimbru**, care acționează asupra mușchilor și a țesuturilor, dar nici **băile complete de urzici**, cu irigarea sangvină miraculoasă pe care o stîrnesc, nu sînt de neglijat. Se folosesc 200 grame pentru 1 baie; sînt pregătite exact la fel ca băile de șezut; și aici se poate întrebuința de 3 ori la rînd aceeași apă de baie. Inima trebuie să stea în afara apei.

* 1 este în Austria nota maximă, echivalînd cu 10 de la noi (n. tr.).

O experiență nouă și bună o reprezintă **compresele cu frunze de brînca-ursului** (Heracleum sphondylium), puse pe tot corpul. Frunzele de brînca-ursului (numită în popor și crucea-pămîntului, talpa-ursului sau urechea-porcului – este considerată cel mai bun nutreț pentru iepuri) se spală, se zdrobesc pe un fund de lemn cu un sucitor de tăiței și se presară pe o pînză în care este învelit bolnavul, care va fi apoi împachetat cu un prosop de baie pentru menținerea căldurii și lăsat așa o noapte întreagă. Dacă se remarcă o neliniște sau o indispoziție în locurile deosebit de sensibile, atunci bolnavul este dezvelit. De obicei însă, el simte acțiunea forțelor tămăduitoare care pornesc de la frunzele de brînca-ursului și adoarme bine. Foarte des survine o ameliorare vizibilă. Vreau să atrag atenția și asupra unei schimbări în hrană în cazul sclerozei multiple, care dă și ea rezultate remarcabile.

O rețetă de leac deosebită a acestei boli considerate incurabile ar fi **laptele de iapă**. Întrucît creșterea cailor începe să fie astăzi din nou la modă, ar fi posibilă procurarea unui asemenea lapte. O cunoștință mi-a scris că citise cu ani în urmă că un cioban bătrîn ajutase să se vindece cu laptele de iapă un șir de bolnavi considerați incurabili.

În continuare, relatarea unei **bolnave de scleroză multiplă, cu afecțiuni musculare și pelviene:** „Sfaturile dumneavoastră de a fricționa spatele seara cu esență de coada-șoricelului, iar picioarele dimineața și seara cu esență de traista-ciobanului și de a pune comprese cu ierburi suedeze pe regiunea pelviană le-am urmat zilnic. Beau, de asemenea, ceai de pufuliță cu bitter suedez, dimineața, pe stomacul gol, o jumătate de oră înainte de micul dejun. După aproximativ patru luni pot să spun că sfaturile dumneavoastră sînt foarte bune și tratamentul cu plante medicinale a început să-și facă efectul. Spasmele cumplite din picioare cedează treptat și nu mai sînt atît de dureroase. Sînt anumite zile cînd pot deja să fac cîțiva pași prin locuință, fără să mă țin de mobile și pereți. Vezica funcționează iarăși normal. Ciclul îmi vine la 3-5 săptămîni, dar nu mai durează decît 3-5 zile. Este o realizare pentru mine, chiar dacă e una mică. Scleroza multiplă este o boală foarte îndărătnică și are multe fenomene secundare. Beau bitterul suedez zilnic în cantități mici, pus în ceai de urzici, de coada-șoricelului și de crețișoară. Am făcut experiențe bune și cu rostopasca. Sub **ochiul** stîng aveam de ani de zile o **crustă** groasă, care începuse cu timpul să tot crească înspre ochi. Am folosit tot felul de medicamente prescrise de doctor, dar nici unul nu m-a ajutat. Am încercat atunci cu sucul de rostopască (rostopască pusă la macerat 10 zile în rachiu de secară). Acum crusta aproape că a dispărut. Mă bucur atît de mult de cel mai mic succes care mă stimulează să continui zilnic. Pentru iarnă, mi-am făcut o provizie bogată de plante.

În legătură cu **discurile intervertebrale** am citit într-o carte de medicină a părinților mei că este indicat să se radă **bulbi de bujori** și să se facă baie cu infuzia lor. Se pare că bujorii sînt buni pentru coloana vertebrală și pentru creier. Am făcut deci două băi: Am pus la macerat bulbi de bujor în rachiu de secară și am turnat și din această esență în infuzia în care m-am îmbăiat 20 minute. În ziua următoare nu mai aveam nici o durere de **discopatie**. Au trecut de-atunci 3 săptămîni și durerile nu s-au repetat."

La o prelegere ținută de mine în Rendsburg/R.F.G. se suie o doamnă pe podium și povestește că acum trei ani era încă în scaun cu rotile. Urmînd toate indicațiile din „Farmacia Domnului", starea i s-a ameliorat atît de vizibil, încît poate să meargă iarăși normal și se simte un om sănătos. N-a avut cum să culeagă plantele proaspete din natură, ci le-a cumpărat în stare uscată. Admirația pentru efortul depus de ea și pentru voința de a nu fi cedat a făcut să izbucnească în sală ropote de aplauze.

Mongoloizii sau **copiii paralizați cu spasme**, respectiv **handicapați** sînt tratați cu aceleași plante pe care le găsiți aici în tratamentul topirii substanței osoase și al sclerozei multiple. N-am destule cuvinte ca să recomand frecțiile cu esențele menționate și mai ales băile de plante dătătoare de viață. În multe cazuri, cauza

paraliziei cu spasme la copii rezidă în comportarea mamei în timpul sarcinii. Pe lîngă ţigări, alcool, droguri, şi cafeaua naturală ar trebui evitată în această perioadă. Şi **copiii cu tulburări de vorbire** ar trebui supuşi acestui tratament. Important este în toate cele patru cazuri să se aplice comprese cu ierburi suedeze (a se vedea articolul „Ierburile suedeze") pe regiunea occipitală.

SOMNUL NELINIŞTIT (la copii)

Cînd copiii se agită în timpul somnului, răsucindu-se dintr-o parte în alta fără a găsi linişte, ajută imediat, în măsura în care locul culcuşului nu se află sub influenţa radiaţiilor, o **baie cu flori de tei**. Se umple o găleată ceva mai mare cu flori de tei pînă la jumătate şi se lasă să se moaie peste noapte în apă rece. A doua zi, se încălzeşte şi se toarnă în apa de baie; durata băii – 20 minute. Această baie cu flori de tei se mai poate folosi de 2 ori dacă se reîncălzeşte. Florile de tei ar trebui culese în soare, dacă acest lucru este posibil.

SUGHIŢUL

Un ceai neîndulcit din **seminţe de mărar** este un leac plăcut şi prompt în sughiţ. 1 lingură de seminţe de mărar la 1/4 litru de apă; se opăreşte; repaos – 3 minute.

TOPIREA SUBSTANŢEI OSOASE

Sămînţa pulverizată sau măcinată a **schindufului** dă rezultate bune în caz de topire a substanţei osoase, la fel şi în caz de **umflături la os** sau **osteomielită (inflamaţia măduvei osoase)**. Se beau zilnic 2 cesti cu **ceai de coada-şoricelului**, repartizate în 4 porţii. În două jumătăţi de cesti se pune de fiecare dată 1/2 linguriţă de seminţe de schinduf. Băi complete de coada-şoricelului din 200 grame de plante, durata băii – 20 minute, inima în afara apei (apa de baie, reîncălzită, mai poate fi utilizată de 2 ori); a se folosi o dată pe lună. În afară de aceasta, trupul se unge zilnic cu esenţă de coada-şoricelului. Se umple o sticlă cu flori culese în soare, se toarnă peste flori rachiu de 38-40% şi se lasă să stea 10 zile la soare.

TRANSPIRAŢIA NOCTURNĂ

Ca leac de casă contra transpiraţiei nocturne se foloseşte din vremuri îndepărtate mult apreciata **salvie**. Ea este opărită şi băută dimineaţa, pe stomacul gol, o perioadă mai lungă de timp. Va extrage din organism acele substanţe care declanşează transpiraţia în timpul nopţii. În vechile cărţi despre plante medicinale se găseşte ca leac băbesc eficient împotriva acestei indispoziţii următoarea compoziţie de plante: cîte 20 grame de **salvie, creţişoară şi coada-calului**. Se opăresc, se lasă să stea puţin şi se bea o perioadă mai lungă 1 ceaşcă din acest amestec de ceaiuri înainte de micul dejun. Plantele fortifică întregul organism şi înlătură astfel transpiraţia nocturnă.

Cînd am fost pentru ultima oară la cură la băile Kneipp, m-a abordat o doamnă bătrînă, spunîndu-mi cît suferă din cauza transpiraţiei nocturne şi întrebîndu-mă ce poate face. I-am indicat ceaiul de salvie, 1 ceaşcă seara, înainte de culcare. După cîteva zile am întîlnit-o la plimbare. Nu-i venea să creadă cum de scăpase de această

transpirație nocturnă după ce băuse doar 4 cești cu ceai de salvie! „Am însă impresia", i-am spus rîzînd, „că **trebuie** totuși **să credeți că plantele ajută rapid!**"

TREMURUL MEMBRELOR

Pentru această boală se pun 50 grame de **sunătoare**, 20 grame de **poroinic (untul-vacii)**, 20 grame de **ciuboțica-cucului** și 10 grame de **boabe de ienupăr**, cu rachiu de secară sau de fructe de 38-40% 14 zile în soare sau în apropierea mașinii de gătit. Se iau **din oră-n oră** 15-20 picături puse în ceaiul de plante ce urmează, din care se beau zilnic 3 cești (la 1 ceașcă – 1 linguriță cu vîrf). Compoziția ceaiului este: **frunze de frasin, flori de sunătoare, coada-șoricelului, salvie și coada-calului** cîte 20 grame – totul se amestecă bine. În afară de aceasta, se fac băi de șezut cu **vîrfuri** proaspete **de molid, sunătoare, coada-șoricelului** sau **cimbru** – pentru 1 baie de șezut se iau 100 grame de plante. Întrucît acțiunea externă a plantelor accelerează reușita, se fac 3 băi de șezut la 14 zile (a se vedea „Băl de șezut" la „Partea generală").

VIERMII

Dintotdeauna, **semințele de dovleac** au fost considerate de mare ajutor contra viermilor. În caz de **oxiuri** la copii, se dau zilnic 10-15, iar la adulți 20-30 semințe de dovleac decojite, pe care cojița (pielița) fină, subțire trebuie să rămînă neapărat și care trebuie mestecate foarte bine. După aproximativ 1 oră se ia 1 linguriță de ulei de ricin. Și pentru o **cură contra teniei** se recomandă cu căldură semințele de dovleac. La o dietă severă se mestecă bine în 4 porții 80-100 semințe de dovleac decojite (cojița fină, adică pielița, rămîne!) și după 1 oră se ia 1/2 lingură de ulei de ricin. Dacă ar trebui, în caz de o primă nereușită, să se încerce încă o dată aceeași cură, nu apar fenomene secundare dăunătoare. Contra **limbricilor** ajută leacul băbesc cu **morcovi și sfeclă-roșie**. Nu numai **sucul** crud **de varză-acră** poate duce la eliminarea limbricilor, ci și consumul **hreanului** și al **cepei**. Și **usturoiul** fiert în lapte aduce un ajutor rapid.

ZONA ZOSTER

Sucul emolient al **urechelniței** (Sempervivum tectorum) înlătură foarte rapid durerile adînci provocate de zona zoster. Se despică tăind de-a lungul 4-5 din frunzele cărnoase și se pun pe o farfurie. Seva care iese la suprafață se unge de cîteva ori pe zi pe locurile suferinde. Sucul poate fi stors din frunze și cu ajutorul storcătorului electric de uz casnic. Bolnavul simte deja după prima ungere efectul benefic. Într-o carte veche despre plante medicinale se găsește următoarea rețetă:

25 grame de scoarță de stejar 10 grame de crețișoară 20 grame de ovăz 10 grame de mușețel 25 grame de salvie 10 grame de sulfină-albă (trifoi-mare)	Se pun într-un litru de apă rece 4 linguri de plante bine amestecate, se lasă pe foc pînă aproape de fierbere; se ia de pe foc și se lasă să stea 3 minute. Cu infuzia călduță se tamponează locurile bolnave de mai multe ori pe parcursul zilei. Resturile plantelor se aplică peste noapte, ușor încălzite și puse într-o bucățică de pînză pe locurile afectate de zona zoster.

SFATURI PENTRU BOLI DE NATURĂ CANCEROASĂ

CANCERUL GANGLIONILOR LIMFATICI

Se umple o sticlă pînă la gît cu **maghiran** din ultima recoltă, se toarnă ulei de măsline și se lasă să stea 10 zile în soare sau în apropierea mașinii de gătit. Se ung ganglionii bolnavi cu acest **ulei de maghiran**, precum și cu **alifie de filimică** sau **ulei de sunătoare** (a se vedea articolele „Filimica" și „Sunătoarea").

Frunzele proaspete **de pătlagină-lată sau pătlagină-îngustă, de brusture** (numit și captalan, frunzele sale mari ca o pălărie se găsesc pe pante de pîraie și margini umede de pădure), **drăgaica proaspătă** sau **tulpinile și frunzele proaspete de filimică** sînt spălate și zdrobite pe un fund de lemn cu sucitorul de tăiței. Frunzele trebuie zdrobite cît sînt umede, pentru că apa ajută ca seva să fie extrasă din frunze. Apoi se aplică alternativ terciurile de frunze pe ganglionii limfatici afectați. Bolnavul însuși va simți cel mai bine care terci de frunze are efect mai benefic.

Dacă operația a avut deja loc, se pot pune pe lîngă terciul de frunze proaspete și **comprese** de 4 ore **cu bitter suedez** – se pot face și fricționări cu el –, precum și **comprese cu aburi de coada-calului**, stînd cîte 2 ore în pat (a se vedea pentru ambele comprese „Partea generală"). Intern trebuie să se ia neapărat, în înghițituri mici pe parcursul zilei, 1 1/2-2 litri de ceai dintr-un amestec obținut din 300 grame de **filimică**, 100 grame de **coada-calului**, 100 grame de **coada-șoricelului** și 100 grame de **urzici** – 1 linguriță cu vîrf la 1/4 litru de apă! Cele 3 linguri de **bitter suedez** indicate și în tratamentele celorlalte boli canceroase n-ar trebui neglijate nici în cazul de față.

La bolile maligne ale ganglionilor limfatici se ajunge foarte frecvent la **umflături întărite de brațe și de picioare**, la așa-numitul **elefantiazis**. Brațele sau picioarele încep să se umfle puternic, devin insensibile și tari, bolnavul are impresia că membrele suferinde atîrnă de trupul său asemenea unor bucăți de lemn. În acest caz se pot aplica toate compresele cu terci de frunze enumerate mai sus, începînd de la ganglioni, dar terciul poate să acopere și porțiunile umflate. Unice sînt însă în această situație frunzele de **brînca-ursului**, o plantă umbeliferă vivace, numită în popor și crucea-pămîntului, talpa-ursului sau urechea-porcului, care este răspîndită pe cîmpii, grohotișuri, pășuni, răzoare umede și prin crînguri umbroase și care strălucește cu florile ei albicioase, uneori roz deschis. Planta domină cu frunzele sale cu cinci sau mai mulți zimți și asemănătoare unor gheare, unor labe restul vegetației de pe cîmpii și pășuni. Frunzele sînt foarte cunoscute și ca nutreț excelent pentru iepuri. Lăptăreasa mea mi-a povestit că vacile își caută totdeauna în fînul proaspăt întîi aceste frunze mari. Frunzele se culeg în cantități mai mari, se spală, se zdrobesc în stare umedă, se aplică local peste noapte și se leagă bine. Aduc bolnavului ca printr-o minune ușurarea în starea sa lipsită de speranțe.

Și **nalba**, lăsată să se moaie peste noapte în apă rece, aduce alinare prin intermediul băilor. Acestea contribuie la retragerea treptată a umflăturilor brațelor și picioarelor. Plină de promisiuni este și ungerea acestor umflături tumefiate cu **suc** proaspăt **de măcrișul-iepurelui** (a se vedea „Măcrișul-iepurelui").

CANCERUL INTESTINELOR

1 linguriță rasă de **rădăcini de obligeană** este lăsată peste noapte cu 1/4 litru de apă rece, dimineața se încălzește și se strecoară. Din acest lichid se ia cîte 1 înghițitură chiar înainte și imediat după fiecare masă – adică 6 înghițituri pe zi, nu mai mult!

În afară de aceasta, este necesar următorul amestec de ceaiuri: 300 grame de **filimici**, 100 grame de **coada-șoricelului** și 100 grame de **urzici** (amestecate bine). Se ia de-aici pentru prepararea ceaiului 1 linguriță cu vîrf la 1/4 litru de apă. Rația pentru o zi este de 1 1/2-2 litri de infuzie. Bolnavul bea exact după ceas la fiecare sfert de oră sau o dată la 20 minute cîte 1 înghițitură; în acest mod, ceaiul este bine acceptat de către stomac. Experiența arată că datorită acestui ceai inapetența bolnavului este înlăturată rapid.

Mai departe, se scoate din rația zilnică de ceai cîte 1/2 ceașcă dimineața, la prînz și seara înainte de fiecare masă, se adaugă cîte 1 lingură de **bitter suedez** și se bea această cantitate de fiecare dată pe jumătate, înghițitură cu înghițitură, 1/2 oră înainte și 1/2 oră după fiecare masă: Dacă bolnavul nu suportă cantitatea de bitter suedez, adaosul se poate reduce la cîte 1 linguriță de bitter suedez.

Ceaiul trebuie păstrat cald într-un termos. În afară de aceasta, se pun **comprese cu ierburi suedeze** pe tot abdomenul. În acest scop, se ia o bucată mare de vată, care se umezește cu picături; ea se întinde în strat subțire peste burtă. Și **compresele cu aburi de coada-calului** ușurează durerile. De aceea trebuie aplicate cît se poate de des, eventual cîte 2 ore dimineața și după-amiaza în pat și apoi peste noapte (a se vedea pentru ambele comprese „Partea generală").

La 1 octombrie 1979 a venit la mine din Hamburg cuplul Helmut și Berta E. să-mi mulțumească pentru ajutorul primit prin broșura mea „Sănătate din farmacia Domnului". Doamnei Berta E., în vîrstă acum de 53 de ani, i s-a format, după o cădere pe scară, o **tumoare pelviană**, însoțită de dureri puternice. În ianuarie 1977 a fost supusă într-o clinică hamburgheză unei operații, al cărei diagnostic a sunat așa: Tumoare inoperabilă din cauza excrescențelor mari! După 7 săptămîni de spital și o cădere totală a părului, a fost externată în februarie 1977. În acel moment, doamna B. știa deja că este bolnavă de cancer. În noiembrie 1978, bolnava s-a internat din nou în același spital pentru tratament. De data aceasta s-a efectuat o tăietură abdominală pe partea dreaptă. Iarăși a fost tratată șapte săptămîni în spital. La un tratament ulterior, în februarie 1979, s-a constatat în partea stîngă abdominală superioară o tumoare chistică mare cît un cap de copil. La 20 martie 1979, femeia a fost operată din nou. Medical s-au constatat, fără nici un dubiu, **metastaze**. Pacienta a fost hrănită artificial timp de 5 săptămîni, dar nu s-a înregistrat nici o ameliorare a stării ei. Chiar și hrana pasată era vărsată după scurt timp.

În această perioadă, medicii i-au comunicat soțului că situația soției sale era fără scăpare. Scăderea rapidă a greutății de la 80 la 62 kilograme era și ea concludentă. În acest moment, domnul E. a primit cadou broșura mea „Sănătate din farmacia Domnului". Și-a făcut rost urgent de cîțiva litri de bitter suedez, de ceai de filimică, de urzică și de coada-șoricelului, ca și de rădăcini de obligeană dintr-o farmacie hamburgheză. Cu acordul medicilor care o tratau în spitalul din Hamburg, bitterul suedez a fost aplicat sub formă de comprese pe întregul abdomen, așa cum este descris în broșură. Doamna Berta E. a băut ceaiurile de plante ca și cele 6 înghițituri de ceai din rădăcini de obligeană.

În decursul a 48 de ore după folosirea curentă a celor de mai sus, a survenit o schimbare în bine pe care n-o mai spera nimeni și care a surprins extraordinar întregul corp medical și pe toți cei implicați. După 10 zile, la 24 aprilie 1979, pacienta a fost externată pentru a fi tratată în continuare ambulatoriu, fiind considerată de medici într-o „stare a sănătății relativ bună". Doamna E. a fost însă după externare atît de slăbită, încît timp de cîteva săptămîni a trebuit să stea la pat. Tratamentul fitoterapeutic a fost continuat cu consțiinciozitate. Starea generală i s-a îmbunătățit din săptămînă în săptămînă. Pofta ei de mîncare putea fi din nou considerată drept bună, iar creșterea în greutate progresa continuu. Domnul Helmut E. a relatat mai tîrziu într-o scrisoare din 8 august 1979 că acest „miracol" s-a înfăptuit doar de către mîna binecuvîntată a

Domnului.

Domnului. Mulți dintre prietenii, cunoscuții și rudele lor au devenit prietenii plantelor medicinale din cauza acestei întîmplări. Helmut E. scrie în final, printre altele: „Soția mea și cu mine autorizăm în mod expres publicarea «cazului nostru», pentru a reda astfel speranța oamenilor care caută ajutor."

CANCERUL LARINGELUI

Pentru această boală este nevoie mai ales de **nalbe** proaspete. Nalba își pierde prin uscare o treime a forței ei curative. Să fie deci neapărat proaspete plantele care se lasă peste noapte în apă rece. Sînt necesare zilnic 4 cești cu ceai pentru băut și 6 cești pentru clătit sau gargară, adică în total 2 1/2 litri. Se calculează 1 linguriță (cu vîrf) de plante la 1 ceașcă. Se pun plantele seara în apă rece și se lasă să stea pînă în dimineața următoare, apoi totul se încălzește, se filtrează și ceaiul se păstrează într-un termos clătit cu apă fierbinte sau se încălzește de fiecare dată în bain-marie. 4 cești cu ceai sînt băute **înghițitură cu înghițitură**, 6 cești sînt întrebuințate pentru **gargară și clătire**.

Aceste 10 cești fac ca boala malignă existentă a laringelui să se retragă curînd, chiar și atunci cînd ea se află deja în ultimul stadiu. Resturile de plante de după prepararea zilnică a ceaiului se lasă în ibric și se încălzesc seara cu puțină apă. Plantele se amestecă cu **făină de orz** (care se poate procura de la mori sau de la magazinele specializate în alimente naturale bogate în vitamine) și se încălzesc din nou. Terciul cald este întins pe o bucată de pînză cu care se înfășoară zona laringelui. Se mai leagă separat deasupra și o bucată caldă de pînză. După prima compresă, bolnavul simte deja o ușurare, iar adesea îi revine în a patra sau a cincea zi vocea pierdută.

Același tratament ca în cazul cancerului laringian se aplică în **cancerul esofagului**. Pe lîngă **comprese** calde **cu terci de orz** se pun noaptea și **comprese cu aburi de coada-calului** (a se vedea pentru compresele cu aburi „Partea generală" și „Coada-calului") și se face gargară adîncă folosind **drăgaică** proaspătă (a se citi și „Cancerul limbii").

CANCERUL LIMBII

Drăgaica proaspătă și mărunțită este opărită și lăsată în scurt repaos. Se calculează 6-8 cești pe zi, pentru 1 ceașcă se folosește 1 linguriță cu vîrf. Se clătește și se face gargară pe tot parcursul zilei cît se poate de adînc, după care ceaiul este scuipat. În intervalele dintre 2 gargare se bea din cînd în cînd cîte 1 înghițitură de ceai. Umflăturile se retrag rapid, durerile cedează adesea încă din ziua a patra sau a cincea. În majoritatea cazurilor nu mai sînt necesare razele. Prin gargară, clătit și băut de ceai de drăgaică, pacientul se va simți într-un timp surprinzător de scurt eliberat de orice afecțiune.

CANCERUL OASELOR

Se beau zilnic 4 cești cu **ceai de coada-șoricelului**, întrucît această plantă are un efect favorabil asupra măduvei osoase mai ales prin acțiunea sa hematopoetică. La aceasta se adaugă 2 cești cu **ceai de filimici** și 2 cești cu **ceai de urzici ca mijloc depurativ** (plantele să fie pe cît posibil proaspete!). La 1/4 litru de apă se întrebuințează 1 linguriță (cu vîrf) de plante. Se adaugă la 1 ceașcă cu ceai 1 lingură de **bitter suedez** și se bea 1/2 oră înainte și 1/2 oră după fiecare masă cîte 1/2 ceașcă. În același timp, se fac de mai multe ori pe zi frecții cu **tinctură de coada-șoricelului** (a

se vedea „Moduri de folosire" la „Coada-șoricelului"), **tinctură de tătăneasă** (a se vedea „Moduri de folosire" la „Tătăneasă") și **bitter suedez**.

Dacă s-a constatat totuși o tumoare la os, atunci se urmează tratamentul de la „tumori maligne". Dacă durerile de oase provin de la **metastaze**, trebuie tratat fiecare loc de unde pornesc metastazele.

CANCERUL ORGANELOR PELVIENE (GENITALE) – bolile canceroase ale ovarelor și ale uterului

Se pregătesc zilnic 1 1/2-2 litri de ceai dintr-un amestec de plante din 300 grame de **filimică** și 300 grame de **coada-șoricelului**. Pentru aceasta sînt necesare 6-8 linguriță (cu vîrf) de plante. Rația de ceai se bea încetul cu încetul, pe parcursul zilei. 3 linguri de **bitter suedez** sînt diluate cu ceai și luate în porții repartizate înainte și după fiecare masă.

În plus, se fac săptămînal **băi de șezut cu coada-șoricelului** (a se vedea „Moduri de folosire" la „Coada-șoricelului"). Apa de baie de la prima baie de șezut este turnată înapoi peste plante și, reîncălzită, mai poate fi folosită de 2 ori. Băile de șezut cu coada-șoricelului pot fi făcute însă și zilnic dacă bolnava le suportă. În caz de crize dureroase ar trebui aplicate în plus **comprese cu aburi de coada-calului și comprese cu bitter suedez** (a se citi descrierea lor la „Tumori").

Iată o scrisoare din partea unei femei din R./R.F.G., din 4 februarie 1980: „Simt nevoia să vă scriu și să vă mulțumesc. Din decembrie 1978 am zăcut patru luni la pat cu două vertebre rupte. În acest interval v-am putut studia broșura pe îndelete. În februarie 1979, cumnata mea a fost trimisă acasă din spital ca fiind fără speranțe, căci avea **cancer la organele genitale**. Medicii i-au spus fratelui meu că soția lui ar mai putea trăi vreo patru săptămîni și că nimic n-o mai putea ajuta. Nu mai era în stare nici să mănînce, iar în cameră plutea un miros de putrefacție. Atunci a încercat cu plantele, conform broșurii dumneavoastră. A băut zilnic 2 1/2 litri dintr-un amestec de plante, și anume **coada-șoricelului, urzică și filimică**, iar dimineața, la prînz și seara dilua cîte 1 lingură de **bitter suedez** într-o ceașcă cu ceai. Și-a pus și **comprese cu ierburi suedeze** pe zona organelor genitale. În scurt timp i-a revenit apetitul, așa că a putut mînca din nou, iar mirosul de putrefacție a dispărut. Au fost eliminate din vagin niște bucăți mari, negre, de care s-a speriat la început foarte tare. Dar asta a fost de fapt curățirea. Astăzi își vede din nou de gospodărie, gătește și merge la plimbare. Medicul ei curant, care a primit raportul spitalului, n-a mai pomenit niciodată așa ceva. Noi însă știm că sînt minunile din farmacia Domnului."

CANCERUL PANCREASULUI

Aici se aplică același tratament ca la „Cancerul intestinelor" (a se vedea la pag. 112).

CANCERUL PIELII

Dacă este vorba despre o boală malignă încă închisă a pielii, atunci locul afectat este tamponat de mai multe ori pe zi cu **sevă** galben-portocalie **de rostopască**. Oamenilor care n-au posibilitatea să-și ia din grădină sau din natură frunze și tulpini proaspete le recomand plantarea rostopascăi într-un ghiveci. Dacă boala este deja o **rană deschisă, necrozată, cu secreție rău mirositoare**, se fac spălări și îmbăieri

alternative cu **infuzie** călduță **de coada-calului** și cu **ceai de nalbă** obținut în extract rece. Marginile rănilor sînt mai întîi unse cu **suc de rostopască** și, cînd acesta a intrat în piele, cu **alifie de filimică** (a se vedea articolul „Filimica"). **Frunzele de pătlagină-lată și de pătlagină-îngustă**, spălate, zdrobite și frecate pînă se formează un **terci de frunze**, se pun direct în rana deschisă. Dacă bolnavul nu suportă la început acest terci de frunze din cauza presiunii sau a tracțiunii puternice, terciul este dat deoparte; se spală locul din nou și se încearcă iarăși aplicarea terciului de frunze, pînă ce bolnavul îi simte efectul binefăcător. Se pot pune și peste noapte **comprese cu infuzie de coada-calului și nalbă**. Intern, trebuie luate pentru curățirea sîngelui zilnic 4 cești cu **ceai de urzică, ventrilică, filimică și coada-șoricelului**, amestecate în părți egale. Se folosește 1 linguriță cu vîrf din acest amestec pentru 1/4 litru de apă. Plantele se opăresc și se lasă să stea puțin.

Se întîmplă uneori după îndepărtarea prin operație a unor **alunițe** sau a unor **mici noduli tari pe piele** să se formeze boli de piele deschise, purulente și umede, care au caracter malign. Aici se aplică același tratament ca la rănile deschise, necrozate, cu secreții rău mirositoare pe care le-am menționat mai sus. Dacă suprafețele deschise sînt răspîndite pe tot trupul, atunci se fac **băi complete cu coada-calului și nalbă**. Bolnavul este înfășurat peste noapte într-un cearșaf pe care s-a presărat **terci de frunze de pătlagină-lată și pătlagină-îngustă**. Se înmulțesc bolile maligne de piele cu **pete** bine delimitate, închise la culoare, **asemănătoare unor cruste**; ele pot fi unse cu **suc** proaspăt **de drăgaică** (a se vedea „Moduri de folosire" la „Drăgaică") de mai multe ori pe zi, cu succes. Sucul, turnat în sticluțe, poate fi păstrat la frigider.

O mamă tînără, de 30 de ani, a fost operată de o aluniță care i-a crescut brusc în apropierea zonei axilare. S-a constatat că era canceroasă. Au fost necesare patru operații grele, căci erau prinși și ganglionii limfatici. Tăieturile adînci ale operațiilor de la subsuoară erau deschise și inflamate. Tînăra femeie era incapabilă să se ocupe de casă și de copii și era disperată. A fost solicitat ajutorul unei surori de caritate. Compresele cu **terci de frunze de pătlagină-îngustă și lată** (a se căuta rețeta preparării la „Moduri de folosire" de la „Pătlagină"), spălăturile cu **infuzie** călduță **de nalbă și coada-calului, băile complete de cimbru** din 200 grame de cimbru și **ceaiul** din 300 grame **de filimici**, cîte 100 grame de **coada-șoricelului și urzici** (la 1/4 litru de apă se ia 1 linguriță cu vîrf din acest amestec de plante), și anume 1 litru băut zilnic în înghițituri mici repartizate pe parcursul întregii zile – au adus un ajutor rapid. După exact o lună rănile erau vindecate și tînăra femeie a putut să-și vadă iarăși singură de gospodărie. Acestea sînt minunile din „farmacia Domnului!"

CANCERUL PLĂMÎNULUI

Se beau zilnic în înghițituri mici 4 cești cu **ceai de coada-șoricelului** și în plus cîte 1 ceașcă cu **ceai de coada-calului** dimineața, pe stomacul gol și seara, 1/2 oră înainte de cină. În timpul zilei se mestecă **rădăcini de obligeană**. Lichidul se înghite cu puțin ceai de coada-șoricelului și rămășițele se scuipă. În caz de crize de durere se aplică peste noapte **comprese cu aburi de coada-calului**, iar peste zi timp de 4 ore **comprese cu ierburi suedeze** (a se vedea pentru ambele comprese „Partea generală") pe regiunea pulmonară, eventual și pe spate.

CANCERUL RINICHIULUI

În acest caz se ia un ceai de plante recomandat de medicul elvețian, preotul Künzle, pentru **scleroză renală: splinuță-de-pădure, drăgaică, urzică-moartă-albă**

și galbenă în părți egale, 4 cești pe zi, băute încetul cu încetul. Cîte 1 linguriță de **bitter suedez** se adaugă în 3 dintre cești. Sînt indicate **băile de șezut cu coada-calului;** 100 grame de plante pentru 1 baie se lasă în timpul nopții la muiat în apă rece, a doua zi lichidul încălzit se toarnă în apa de baie, durata băii – 20 minute, apa de baie se toarnă înapoi peste plante, astfel încît dintr-o baie de șezut se pot face trei. Peste noapte **comprese cu aburi de coada-calului**, peste zi timp de 4 ore **comprese cu ierburi suedeze** pe rinichi (a se vedea pentru ambele comprese „Partea generală"). O performanță surprinzătoare o realizează **laptele de troscot**, 3-4 cești pe zi. Peste troscot – 1 linguriță cu vîrf la 1 ceașcă – se toarnă lapte clocotit, se lasă să stea 1/2 minut, se bea cald, în înghițituri mici.

CANCERUL SÎNULUI

Tratamentul intervine după o operație. Se ung cicatricele pînă la subsuoară cu **alifie de filimică** (a se vedea pentru prepararea alifiei articolul despre filimică). Rămășițele de la prepararea alifiei pot fi aplicate local de 4-5 ori; în prealabil, ele se încălzesc puțin. Ele singure fac ca pielea să se netezească și să capete o culoare normală. Ungerea cu alifie de filimică duce la dispartiția tensiunilor puternice care rezultă după o astfel de operație și radiază pînă în brațe. Dacă au suferit și ganglionii limfatici, se pune **terci cu frunze de pătlagină-îngustă sau lată** (a se vedea „Moduri de folosire" la „Pătlagina-îngustă") de mai multe ori și se procedează în rest așa cum este descris la „Cancerul ganglionilor limfatici".

În afară de acestea, este indicat un amestec de ceaiuri din 300 grame de **filimici**, 100 grame de **coada-șoricelului** și 100 grame de **urzici** – toate bine amestecate. De aici se folosește pentru pregătirea ceaiului 1 linguriță cu vîrf la 1/4 litru de apă. Ca rație zilnică se prepară 11/2-2 litri de infuzie care se bea pe parcursul zilei în înghițituri mici.

În plus, se scoate din această portie zilnică dimineața, la prînz și seara înainte de fiecare masă 1/2 ceașcă, se toarnă în ea 1 lingură de **bitter suedez** și se bea această cantitate pe jumătate, de fiecare dată 1/2 oră înainte și 1/2 oră după fiecare masă, în înghițituri mici.

Dacă apar dureri, ar trebui puse mai des **comprese cu ierburi suedeze și comprese cu aburi de coada-calului** (a se vedea „Partea generală" pentru ambele comprese). Toate tratamentele înșirate sînt indicate și în cazul unei noi **formări de noduli.**

Întrucît sînii și organele genitale sînt strîns legate între ele, ar trebui luat în considerare și efectuat și tratamentul care se găsește la „Cancerul organelor pelviene".

O femeie tînără îmi relatează: „La două săptămîni după nașterea copilului am căpătat niște **întăriturі în sîn** și o **inflamație a sfîrcurilor**, însoțite de temperatură și dureri puternice. O **compresă cu ierburi suedeze** a făcut ca peste noapte să-mi dispară tot răul. Sînt țărancă. Într-o zi am observat și la una dintre vacile noastre o inflamație și întăriturі în uger. M-am gîndit că dacă bitterul suedez ajută atît de uimitor de repede la oameni, atunci asta ar fi posibil și la un animal. Am încercat același tratament și am fost plăcut surprinsă cînd am avut un succes asemănător după scurt timp."

CANCERUL STOMACULUI

Într-un asemenea caz se pun pe stomac pe parcursul zilei **comprese cu ierburi suedeze** timp de 4 ore; dacă bolnavul este în stare, ar fi bine ca aceste 4 ore să le petreacă în afara patului. Numai să aibă grijă să-i fie compresele acoperite călduros, ca să nu se creeze o senzație de frig din cauza evaporării. Se pun în timpul nopții **comprese cu aburi de coada-calului**, iar dacă se ivesc dureri mari, se aplică aceste

comprese cu aburi și dimineața și după-amiaza cîte 2 ore în pat (a se vedea pentru ambele comprese „Partea generală"). În plus față de aceste comprese trebuie să se bea încetul cu încetul 1 1/2-2 litri de ceai, pe cît posibil din **urzici și filimici** proaspete, amestecate în părți egale. În cancerul gastric incipient ajută **sucul** proaspăt stors al **măcrișului-iepurelui**, 3-5 picături la fiecare oră, băute în ceaiul recomandat.

Din scrisoarea unui participant la război, datată iulie 1979: „După întoarcerea mea din prizonierat în 1947 am avut **cancer la stomac**. Doctorii m-au trimis acasă din spital considerîndu-mă incurabil. Silit de împrejurări, m-am îndreptat către natura marelui nostru Creator și mi-am căutat plantele corespunzătoare: **urzica, păpădia, coada-șoricelului și pătlagina**, din al căror suc am luat o dată pe oră cîte 1 înghițitură. După numai cîteva ore am remarcat că-mi era mult mai bine, mai ales că stomacul păstra în sfîrșit puținul pe care-l mai puteam mînca. A fost salvarea mea. De-atunci m-am ocupat serios de plantele medicinale care-mi deveniseră atît de dragi și am avut cu ele niște reușite de vindecare minunate. Căci Creatorul nostru a pus puteri tămăduitoare enorme în natura SA.

Acum veți înțelege că mă simt deosebit de legat de fiecare om care împlinește prin plantele medicinale porunca dragostei față de aproapele său și trăiește miracol peste miracol. De aceea să nu vă lăsați în nici un caz descurajată de atacuri, care de fapt sînt produse numai de forțe obscure. Marile bucurii legate de vindecările prin plante se ridică cert peste toate neajunsurile omenești care stîrnesc astfel de greutăți!"

CANCERUL TESTICULELOR

Se întîmplă din păcate tot mai frecvent ca pe lîngă bărbații adulți să fie loviți de această boală malignă și băieții de vîrstă școlară sau tinerii. Poate contribuie la această boală catastrofală moda pantalonilor foarte strîmți la tineretul din ziua de azi. Adesea apar deodată, la săptămîni întregi după operație, dureri însoțite de umflături în alte locuri. Cu toate acestea, tratamentul trebuie făcut fără întrerupere pe locul de unde a pornit boala, deci în regiunea testiculelor. Se aplică același tratament ca în cazul „Cancerului ganglionilor limfatici" (a se vedea la pag. 111).

CANCERUL TIROIDEI

Se face gargară foarte adîncă alternativ cu **ceai de drăgalcă și de nalbă**. Cu aceleași plante proaspete se pun comprese pe timpul nopții. Plantele proaspete se spală, se zdrobesc pe un fund de lemn cu ajutorul unui sucitor de tăiței pînă se formează un terci, se aplică local și se leagă. La plantele uscate, resturile de la ceaiul pentru gargară sînt încălzite cu puțină apă, sînt frecate cu **făină de orz** (care se găsește la mori sau magazine specializate în alimente naturale bogate în vitamine), sînt întinse pe o bucată de pînză, aplicate local și legate. Pe parcursul zilei se pun vreme de 2 ore **comprese cu aburi de coada-calului** (se stă în acest timp în pat) și de 4 ore **comprese cu ierburi suedeze** (a se vedea pentru ambele comprese „Partea generală").

În afară de acestea, trebuie să se consume zilnic, încetul cu încetul, 1 1/2-2 litri de ceai dintr-un amestec de plante compus din **filimică, coada-șoricelului și urzică** în părți egale (1 linguriță cu vîrf la 1/4 litru de apă!). Din rația zilnică de ceai se scoate de 3 ori cîte 1/2 ceașcă, se toarnă în ea cîte 1 linguriță de **bitter suedez** și se bea de fiecare dată 1/2 ceașcă repartizată 1/2 oră înainte și 1/2 oră după fiecare masă.

CIROZA HEPATICĂ și CANCERUL FICATULUI

2 cești cu **infuzie de pedicuță**, una băută dimineața, pe stomacul gol și cealaltă seara, 1/2 oră înainte de cină, ajută atît în caz de ciroză hepatică, cît și de boală malignă a ficatului. Insuficiența respiratorie care survine la aceste două boli este astfel eliminată dintr-un foc. La 1/4 litru de apă se pune 1 linguriță de plante. În plus, se iau 6 înghițituri de **ceai de rădăcini de obligeană** (a se căuta la articolul despre obligeană) și 2-3 cești cu **ceai de urzici**. Ar trebui să fie puse pe regiunea ficatului, pe parcursul zilei timp de 4 ore, **comprese cu bitter suedez**, iar **compresele cu aburi de coada-calului** (a se vedea pentru ambele comprese „Partea generală") să fie aplicate pe cît posibil dimineața și după-amiaza cîte 2 ore, stînd în pat, ca și în timpul nopții.

Toate compresele trebuie acoperite cu bucăți calde de pînză, ca să nu se producă o senzație de frig din cauza evaporării!

LEUCEMIA

Amestec de ceaiuri:	30 grame de filimică
20 grame de ventrilică	30 grame de rostopască
25 grame de drăgaică	30 grame de urzică
25 grame de coada-șoricelului	15 grame de sunătoare
20 grame de pelin	15 grame de rădăcini de păpădie
30 grame de mlădițe de soc	25 grame de barba-popii

Din acest amestec de plante se ia 1 linguriță cu vîrf la 1/4 litru de apă. În timpul unei zile se beau minimum 2 litri de ceai în înghițituri mici. De mare importanță ar fi ca plantele să fie luate proaspete din natură, măcar cîteva din cele enumerate. Întrucît în leucemie cauza apariției bolii trebuie căutată în majoritatea cazurilor în **splină**, mai trebuie băute și 6 înghițituri de **ceai din rădăcină de obligeană**. 1 linguriță rasă de rădăcină de obligeană se lasă peste noapte în 1/4 litru de apă rece, dimineața se încălzește și se strecoară. Se ia înainte și după fiecare masă cîte 1 înghițitură. 3 linguriță (se pot administra pînă la 3 linguri) de **bitter suedez** sînt diluate în 3 cești cu ceai de plante. Această cantitate se bea distribuită de fiecare dată 1/2 oră înainte și 1/2 oră după fiecare masă. Se recomandă **compresele cu ierburi suedeze**, timp de 4 ore, pe **regiunea ficatului și a splinei**, precum și **compresele cu aburi de coada-calului** (a se vedea pentru ambele comprese „Partea generală"). Ar trebui evitate toate alimentele acide, ca portocalele, lămîile, grapefruiturile, sucurile de fructe și fructele acrișoare, crude, la fel și mîncărurile foarte sărate și puternic condimentate, mezelurile și carnea grasă. Compotul de mere poate fi consumat în orice cantitate.

La începutul lui noiembrie 1978 au venit la mine niște părinți disperați însoțiți de un băiat de 6 ani: Peter W. din N./R.F.G. avea leucemie în ultimul stadiu. Începuse în mai 1978 cu febră și dureri în picioare. Întrucît starea lui nu se îmbunătățea, Peter a intrat la începutul lui iulie 1978 pentru 11 săptămîni în spital la Mannheim. Nici după externare nu s-a constatat nici o ameliorare. Cînd l-am văzut pentru prima dată, Peter nu mai avea păr, era foarte palid, obosit și fără apetit. Avea cearcăne negre adînci sub ochi, se vedea pe el că era foarte grav bolnav. Copilul s-a înviorat imediat după prima **baie de cimbru** (a se vedea „Moduri de folosire" la „Cimbru") pe care i-au făcut-o părinții la sfatul meu. Apa de baie, turnată înapoi peste plante, a mai fost încălzită de două ori, așa că s-au putut face trei băi. Apoi a băut ceaiul de plante susmenționat. Copilul, deși era atît de micuț, își lua la fiecare sfert de oră înghițitura de ceai, uitîndu-se exact la

ceas. Și la masă se ținea de regimul dietetic prescris. La sfîrșitul lui noiembrie 1978, părinții s-au dus cu copilul la spitalul din Mannheim pentru analizele de sînge. Profesorului i s-a părut un mister, rezultatul analizelor fiind mult îmbunătățit. La mijlocul lui decembrie părul i-a crescut din nou des și Peter s-a dus iarăși cu părinții la analize. Constatarea a fost: „Hemograma este mai bună decît cea normală." Medicii nu știau cum să explice incredibilul, inimaginabilul. În aprilie 1979, Peter a venit cu părinții în sala din Traunstein/Bavaria superioară, pentru a asista la prelegerea mea ca un copil perfect sănătos. Erau prezenți cca. 1800 de oameni. Proporționale au fost și aplauzele, cînd l-am prezentat pe Peter publicului și am relatat povestea suferinței sale. Și la sfîrșitul lui octombrie 1979, părinții lui au venit cu el la prelegerea ținută de mine în sala Jahn din Pforzheim, la care au participat 2200 de persoane. Și alci am putut arăta publicului un copil complet sănătos. Peter mai bea cu sîrg, după cum mi-a scris în 1979 de Crăciun, ceaiul de plante, mama sa îi pune tot mereu **cataplasme cu ierburi suedeze pe splină și gît**, îl mai fricționează și cu **ulei de maghiran** (ganglionii de la gît fuseseră și ei în suferință). Mi-a desenat pe o foaie de hîrtie cu creioane colorate filimica, urzica și coada-șoricelului și a scris dedesubt: „**Salvatorii mei!**", ceea ce găsesc absolut unic. Părinții îl mai duc și acum din cînd în cînd la control medical, deși Peter este un băiat sănătos.

Consider controlul medical extrem de important! Și continuarea consumării ceaiului de plante și a aplicării compreselor o socotesc bună. Îl ferește pe cel care a fost odată bolnav de cancer de o eventuală revenire a bolii.

TUMORILE

Preotul Kneipp atrage atenția în scrierile sale că minunata **coada-calului** face să stagneze fiecare tumoare benignă sau malignă și o dizolvă încetul cu încetul. M-am putut convinge singură de acest lucru. De ce sînt atît de puțin luate în considerare scrierile lui Kneipp? Cîtor oameni bolnavi pe moarte li se poate oferi astfel o șansă de viață și de cîtă suferință pot fi cruțați cei apropiați lor!

Cercetările mele au dovedit că în toate tumorile **compresele cu aburi de coada-calului** sînt de cel mai bun ajutor. Se iau 2 mîini pline cu **coada-calului**, se pun plantele într-o sită și se atîrnă peste o oală cu apă în clocot (se poate folosi și o oală de gătit sub presiune – o oală-minune). Coada-calului aburită, mujată și fierbinte se pune într-o pînză și se aplică acolo unde se află **tumoarea, umflătura, abcesul, chistul, adenomul, melanomul, tumoarea papilară** sau **hematomul**. În caz de boli foarte grave se începe încă de dimineață cu aplicarea compresei în pat și se lasă 2 ceasuri pe locul bolnav. După-amiază se repetă punerea compresei timp de 2 ore în pat, iar peste noapte ea este înnoită. Bolnavul trebuie să transpire și să stea la cald! Aceeași coada-calului poate fi întrebuințată de 3-4 ori. La prînz se aplică timp de 4 ore o **compresă cu ierburi suedeze**. Locul trebuie uns mai întîi cu **untură de porc sau alifie de filimică**, apoi se aplică o vată umezită cu **bitter suedez**, se pune deasupra o vată uscată pentru izolația termică, se acoperă cu o folie de material plastic și se leagă cu o bucată de pînză. Cu această compresă, bolnavul poate să umble prin casă sau să șadă. După scoaterea compresei se pudrează pielea, pentru a împiedica apariția mîncărimilor.

În caz de tumori, abcese sau umflături, care sînt plasate extern, pe epidermă, se pune **terciul** proaspăt **cu frunze de pătlagină-îngustă sau lată și brînca-ursului** (a se vedea „Cancerul ganglionilor limfatici"). Urmînd tratamentul în mod regulat și continuu, poate surveni încă din a cincea zi o ameliorare și după 10-14 zile un rezultat dintre cele mai bune. **Sucul** proaspăt al **măcrișului-iepurelui** (se spală frunzele și se trec

în stare umedă prin storcătorul electric de uz casnic) atinge și el prin ungerea locurilor bolnave performanțe bune.

Intern, se prescriu dimineața, 1/2 oră înainte de micul dejun și seara, 1/2 oră înainte de cină, cîte 1 ceașcă cu **ceai de coada-calului**, iar pe parcursul zilei 11/2-2 litri de ceai dintr-un amestec de plante din 300 grame de **filimică**, 100 grame de **coada-șoricelului** și 100 grame de **urzică** (toate bine amestecate). În acest ceai se amestecă, dacă este posibil, de 6 ori pe zi (de fiecare dată la un interval de 1 ceas) într-o cană 3-5 picături de **suc de măcrișul-iepurelui**.

O femeie din Bavaria scrie: „V-am scris de curînd că vecinul nostru, un bărbat de 48 de ani, tată a patru copii, a fost trimis acasă din spital foarte grav bolnav și disperat, avînd o **tumoare la cap și fenomene de paralizie**. O jumătate a feței era deja paralizată și din cauza paraliziei ochiul din acea parte stătea complet închis. Medicii au spus că nu va mai deschide acel ochi niciodată. Vă puteți imagina ce ne-am mirat și bucurat cînd, la puține zile după ce a început să întrebuințeze conform sfaturilor dumneavoastră plante din «farmacia Domnului», ochiul i s-a deschis din nou și omului îi merge iarăși mai bine. Cînd medicul familiei a venit să-l viziteze și a văzut ochiul deschis și starea evident ameliorată, a trebuit să ia loc pe un scaun de atîta uimire. A fost de părere că așa ceva nu s-a mai întîmplat pînă acum niciodată!"

Domnul Joachim M. din B./Allgău se adresează la 25 iunie 1979 în scris redacției unui ziar german: „Referitor la atacurile din presa germană împotriva doamnei Maria Treben și a broșurii sale «Sănătate din farmacia Domnului» doresc să vă relatez cazul copilului meu: Daniela, născută pe 4 august 1973, a fost îngrijită de noi cît se poate de bine, dusă la toate examenele medicale preventive, chiar și la cele mai mici simptome de boală mergeam imediat cu ea la doctor și totuși nici un medic n-a putut recunoaște din timp **amenințarea de moarte** care plana asupra copilului nostru, ci abia cînd a fost prea tîrziu. Abia la începutul lui august 1978 s-a descoperit. Fetița noastră fusese foarte vioaie pînă atunci. Brusc a început să decadă de la o zi la alta, a devenit tot mai apatică și veșnic foarte obosită. După noi consultații medicale, la care nu s-a putut stabili nici un diagnostic precis, am internat-o pe fiica noastră într-o clinică de copii de lîngă Augsburg.

După examinări de zile întregi care suprasolicitau forța fizică a copilului, ni s-a comunicat că fetița noastră este bolnavă de o **tumoare incurabilă** căreia nu i se putea veni de hac cu mijloacele de azi. Șansa de însănătoșire a fost cotată la 2-5 procente, pentru a nu ne spulbera total speranța. S-a trecut apoi la injecții cu cortizon, ca să se micșoreze tumoarea într-atît încît să devină eventual operabilă.

La începutul lui septembrie 1978 s-a făcut o încercare de operare, care a trebuit încheiată în stadiul incipient, întrucît copilul nostru risca să-și piardă tot sîngele, în ciuda tuturor transfuziilor. **Tumoarea** se extinsese în toată **regiunea abdominală, năpădise complet** organele cele mai importante ca **ficatul, vezicula biliară, splina și rinichii**, strangulase **aorta și arterele femurale**, ceea ce ne explica de ce fetița nu mai putea fugi. Abia acum a început cu adevărat perioada de chin pentru copil. I se făceau mereu raze și injecții cu cortizon. Nu vă puteți imagina ce a însemnat asta pentru noi, părinții. Am stat în total șapte săptămîni zi de zi la patul copilului nostru în Augsburg, iar în prezența sa trebuia să rîdem și să fim veseli. Numai acest lucru și solicita deja puteri sufletești imense. În același timp trebuia să privim cum fetița noastră devenea pe zi ce trecea mai puțintică și decădea tot mai vizibil. Din cauza razelor și injecțiilor cu cortizon nu mai putea să mănînce aproape nimic. O săptămînă după operație s-a îmbolnăvit de **icter**, care s-a tot agravat. La început, doctorii au crezut că a fost cauzat de transfuziile de sînge.

După alte examinări repetate ce durau ore în șir a fost clar că tumoarea blocase **scurgerea fierii**; s-a propus o nouă operație pentru a provoca o scurgere artificială a fierii. La întrebarea mea dacă această operație era neapărat necesară, în loc de

răspuns mi s-a pus o altă întrebare – dacă voiam să las copilul să moară din cauza **nefuncționării ficatului**. Ar fi fost o încercare la care copilul meu probabil că n-ar fi supraviețuit. S-a întîmplat ca exact în acea perioadă sala de operație să fie în renovare. Medicul care o trata a fost de părere că, deși operația era urgentă, se puteau aștepta cele zece zile pînă ce sala de operație va funcționa iarăși normal, întrucît acolo existau condițiile optime.

La insistențele mele ne-am putut lua fetița acasă pentru zece zile, căci în acest timp nu se putea face nimic în plus pentru ea în spital. Asta a fost la sfîrșitul lui septembrie 1978. De-abia așteptasem acest moment. Printr-o cunoștință auzisem între timp de doamna Maria Treben căreia apoi i-am telefonat. M-a sfătuit la telefon să iau plantele descrise în broșura «Sănătate din farmacia Domnului» la «Tumori maligne». În disperarea noastră nu mai știam ce să ne facem, iar după părerea noastră nu puteam înrăutăți astfel nimic, ci doar îmbunătăți. După cum am aflat ulterior, copilului nostru i se dăduse șansă de supraviețuire nu mai mult decît pînă la Crăciun. Doamna Treben ne-a spus la telefon că după cinci zile ar trebui să survină o ameliorare. Marea minune s-a întîmplat.

În a cincea noapte, copilul nostru a început să plîngă, deși pînă cu puțin înainte țipase încă foarte tare de durere. Deodată am devenit oamenii cei mai fericiți. Ce se întîmplase? Sîngele, care nu mai ajungea în venele de la picioare din cauza strangulării vaselor sangvine, a ajuns iarăși acolo, declanșînd o senzație de picioare amorțite. Am avut astfel confirmarea că plantele medicinale începuseră să dea rezultat. La scurt timp înainte de termenul fixat pentru operație am observat o **dispariție treptată a icterului**, drept care am contramandat operația. Între timp, copilul nostru își pierduse însă tot părul din cauza injecțiilor. Puțin înainte de Crăciunul din 1978 am fost iarăși la un control în Augsburg, la care profesorul, o capacitate în acest domeniu, **n-a mai constatat nici o tumoare**. Pe baza radiografiilor s-au mai constatat numai pete de calcifiere, ceea ce ne-a dat ocazia unor noi speranțe. Totul s-a întîmplat în cca. nouă săptămîni. Copilul nostru se simte pînă în ziua de azi foarte bine, este iarăși la fel ca înainte și am putut, datorită sfatului doamnei Treben, să-l avem lîngă noi pînă acum deja cu o jumătate de an mai mult decît estimaseră medicii.

Aș dori să subliniez faptul că doamna Treben a ajutat în mod dezinteresat. Cu atît mai mirat sînt că doamna Treben este atacată acum în presa germană. Acesta este motivul pentru care v-am evocat cazul nostru. – Pentru a pune totul pe hîrtie, ar trebui să scriu un întreg roman. Aș dori să-mi exprim încă o dată recunoștința față de doamna Treben pentru ajutorul său altruist. Pentru familia mea s-a petrecut un mare miracol."

Relatarea suna foarte promițător și se putea crede că aici **n-ar mai putea surveni complicații**. Tumoarea, care invadase **toate organele vitale**, amenințînd astfel viața micuței Daniela, se dizolvase și dispăruse cu ramificații cu tot. Și totuși, copilul a murit după vreo jumătate de an. Din păcate, n-am aflat această veste de la părinți, ci într-un mod foarte cinic, printr-un reporter german, care s-a aliat într-un chip nu foarte frumos murmurului general din presa germană împotriva mea. Cum de s-a ajuns totuși la acest sfîrșit acum neașteptat după schimbarea în bine survenită în starea bolii mortale a micuței Daniela? Tatăl ei mi-a scris odată după cca. o jumătate de an că fetița făcuse brusc febră; mi-a mai scris atunci că după rezultatele favorabile ale analizelor medicale încetaseră tratamentul cu plante, „căci nu se poate forța un copil atît de mic să bea ceai de plante". Nu, asta nu se poate. Părinții ar fi putut reuși însă cu inteligență și tact să convingă copilul să bea ceaiurile de plante. Boala era mortală, medicii n-au putut ajuta. Plantele din farmacia Domnului au fost cele care aduseseră ajutor. Ar fi ajutat cu siguranță și mai departe. Citiți, vă rog, la „Leucemie" relatarea despre micuțul Peter W.

Sfat important

Cantitatea mare de ceai indicată ar trebui respectată la **orice boală malignă.** Cantitatea care bolnavului i se pare mare poate fi biruită cu ușurință, luîndu-se mereu, la fiecare 15-20 minute, cîte 1 înghițitură. Înainte ca stomacul să primească următoarea înghițitură, cea dinainte este digerată. Dacă bolnavul nu mai are poftă de mîncare, aceasta revine curînd după ce a început să bea ceai. Și digestia începe să funcționeze normal. Consider ca foarte importante **băile complete de cimbru** în cazul bolnavilor lipsiți deja de orice vlagă, mai cu seamă atunci cînd le crește și febra. Bolnavul simte o revigorare surprinzătoare în starea sănătății, dacă nu chiar o schimbare radicală. În cazul multor boli de cancer incurabile se întîmplă să apară deodată o puternică **retenție de apă.** Se întrerupe atunci consumul cantității de ceai indicate și se beau în schimb 5 zile exclusiv 5-6 cești cu **ceai de coada-calului,** în înghițituri mici repartizate pe parcursul zilei. Dacă însă retenția de apă se retrage în ziua a treia sau a patra, se recurge iarăși la prima cantitate de ceai. Dacă după un timp apar din nou rețineri de apă se apelează iar la ceaiul de coada-calului. Cea mai importantă exigență în toate aceste boli este **controlul medical regulat. Numai medicul poate recunoaște starea exactă a sănătății!**

FERMENTAREA LACTICĂ

Nu vreau să scap ocazia de a prezenta cititorilor următoarea propunere excelentă a doamnei Eike Bretschneider, din Erkrath/R.F.G., din 8 aprilie 1980: „Întrucît sfaturile dumneavoastră ne-au ajutat atît de des și de bine și am putut sfătui și ajuta și vecinii, vreau mai întîi să vă mulțumesc din inimă că ați transmis cunoștințele dumneavoastră într-un mod atît de pe înțelesul tuturor.

Am primit astăzi broșura dumneavoastră «Vindecări» și citesc aici că sînteți de părere că plantele medicinale ar trebui păstrate prin congelare. – În congelator se schimbă de exemplu conținutul de zahăr; mulți medici naturiști interzic pacienților lor bolnavi de cancer alimentele congelate, așa că nu consider recomandabil să se încerce acest lucru cu plantele medicinale. Am însă o altă propunere: a conserva și a pune la fermentat cu acid lactic, așa ca la varză, fasole, sfeclă roșie, castraveți acri. Știu bine că se poate, fiindcă o cunoștință a încercat deja cu păpădiile, urzicile și frunzele de țelină. Vreau să fac anul acesta astfel de murări prin fermentare lactică din toate plantele medicinale proaspete care-mi sînt la îndemînă; chiar ieri am luat din grădina noastră prelucrată biologic cîte un borcan de cuscrișori, flori de păpădie și rădăcini de păpădie și le-am pus la fermentat. Este cît se poate de simplu: Sînt necesare borcane care se închid repede ermetic, avînd deschizătura pe cît posibil atît de largă, încît mai tîrziu să se poată scoate ușor conținutul cu o lingură; borcane nu prea mari, căci după prima deschidere nu mai țin atît de mult timp (la frigider cca. 3-4 săptămîni). Plantele curate, tăiate mărunt sînt introduse în aceste borcane și sînt apăsate pentru a le îndesa cît se poate de tare (ca la varza acră). Apoi se introduce în fiecare borcan 1 linguriță de zer proaspăt sau de zeamă de varză acră, făcute bineînțeles în casă, nu de conservă, și se umple cu apă, așa ca să nu mai fie aer printre plante. Totul trebuie să ajungă doar pînă la cca. 2 centimetri sub buza borcanului, pentru că va fermenta. Apoi se lasă 2 zile la loc cald pînă începe să fermenteze: Atenție să nu dea pe-afară; este necesară o farfurioară dedesubt – și după cele 2 zile, la pivniță. Procesul de fermentație este încheiat după 5-6 săptămîni. Cum produsele fermentate lactic sînt deosebit de indicate persoanelor bolnave de cancer, și plantele medicinale păstrate astfel ar trebui să fie de ajutor."

Abcese 11,17,24,53,119
- ale cavității bucale 56,102
- ale coapsei 30
- dentare 56
accese:
- de isterie 58,72
- de nebunie 20
aciditate gastrică 38
acnee 35,40,**88**
activitate:
- biliară 39
- cardiacă 19,73
- hepatică 39,64
- intestinală 22
- renală 22
adenom **119**
agitație 73
alcool (interdicție strictă) 82
alergie 66,99
- facială 11
alunițe 80,99,115
amenoree 33
amigdalită 11,19,56,102
amnezie 19
anasarcă 48,69
anchiloză 20
anemie 24,64,66,84
anghină **64**
- pectorală 22,86
anxietate 73
apoplexie 14,16,60,**88**
- atac de 55,**88**
- metode profilactice **89**
arsuri 10,24,28,59,84
- de soare 58
- la stomac (pirozis) 22,32
arterioscleroză 19,31,71,72
arterită 66
artrită (gută)10,16,17,36,39,44,
48,60,66,71,79,**89**
artroză **89**
atrofie musculară 14,24,62,63,**90**
auz slab 34,78,81
avort 13,24,**90**

Balonare 31,33,55
- intestinală 36
- stomacală 22,36
bătătură 53,67,80,84
bețe 14,84
bîlbîială 79
boli (afecțiuni, maladii):
- ale aparatului digestiv 60
- ale aparatului respirator 14,41
- ale auzului datorate răcelii **90**
- ale bronhiilor 47
- ale căilor urinare 44,65,69
- ale fumătorilor 47
- ale gingiei 35
- ale glandelor 42
- ale laringelui 35
- ale măduvei osoase 22
- ale măduvei spinării 55
- ale mușchiului cardiac 24
- ale organelor pelviene (genitale) 23,33,44,56,69
- ale pancreasului 94
- ale sîngelui 66
- ale uterului (uterine) 26
- articulare (ale încheieturilor) 24,44,77
- biliare (ale veziculei biliare)39, 53,66,80
- cardiace (de inimă) 16,73,86, **91**
- cardiovasculare 32
- circulatorii (ale circulației sîngelui) **91**
- cutanate (de piele) 25,26,27,31,53,71
- cronice 31,32,70,71
- de astm 47
- bronșic 14,41,42,46
- cardiac 81,97
- pulmonar 41,42
- de gît 35,56
- de gușă (ale glandei tiroide) 25,26,97
- de ochi 22
- de prostată 49
- gastrice (de stomac) 80,82
- gastro-intestinale 29
- hepatice (de ficat) 29,39,42, 53,64,65,66,71,80
- intestinale 56
- maligne (canceroase) 29,80, 83,122
- musculare (ale mușchilor) 24,62
- nervoase (de nervi) 13,25,58
- pulmonare (de plămîni) 46,47, 66
- renale (de rinichi) 17,26,53, 56,64,65,69,80
- specifice femeilor 24,69
- splenice (de splină) 39,64,66,71
- vezicale (ale vezicii urinare) 17,42,56,64
bronșită 11,42,46,47,60,71
- cronică 14,19,46

Calcul (piatră) 17,42,48
- biliar 39,**91**,103
- renal 18,**102**
- vezical 16,18,102
cancer:
- al esofagului 113
- al ficatului **118**
- al ganglionilor limfatici **111**
- al glandei tiroide **117**
- al glandelor 42
- al intestinelor 37,80,81,**111**
- al laringelui 12,27,**113**
- al limbii 26,**113**
- al oaselor **113**
- al organelor pelviene 21,**114**
- al ovarelor **114**
- al pancreasului **114**
- al pielii 26,29,53,54,**114**
- al plămînului 22,37,**115**
- al prostatei 50
- al rinichiului **115**
- al sînului 28,**118**
- al stomacului 32,68,**116**
- al testiculelor **117**
- al uterului **114**
- al vezicii urinare 50
- mijloc profilactic contra 19,74
catar vezical 48
cataractă 53,**92**
căderea părului 35
călcîi cu strat cornos 18
celiachie 36
chist 119
cicatrice 75,84
- de pe urma operației 29
- de pe urma rănilor (semnele rănilor) 75,84
ciclu (menstruație) 13,22,23,33, 62,69,73,83,101
- în pubertate 23,62
- neregulat 21,58,73
ciroză hepatică 44,64,**118**
ciumă 84
cîrcel 45
- la picior 45
cloroză 25,36,66
coji 35
colică:
- apendiculară **93**
- renală 44,48,79
colici 31,36,80,82
- la sugari și copiii mici 33,58

colită de putrefacție 35
comedoane 25
concentrația colesterolului (în sînge) 70
congestie cerebrală 22,73
conjunctivită 33
constipație 31,35,44,82,93,102
contuzii 14,29,60
copil:
- bolnăvicioși, debili 14,24,41
- cu tulburări de vorbire 109
- handicapați 108
- mongoloizi 108
- paralizați, cu spasme 108
cord mărit 64
coree 25
coxartroză 89
crampe:
- abdominale14,33
- menstruale 14
- musculare 45
- stomacale 14,22,29,66,82
crăpături ale pielii 42
creșterea părului:
- excesivă 54
- frumoasă **94**
crispare 13,76
crize:
- biliare 19,78
- de epilepsie 14,78
- hepatice 19
cruste 115
- în nas 30,82
- la ochi 108
cură depurativă 16,30,31,67
curățirea:
- ficatului 35,53
- sîngelui (depurațle) 16,19,22, 28,29,32,35,39,53,55,65,69, 70,71,80,113
- stomacului 35,36

Debilitate nervoasă 71
decepții 57
deformări 44,76,77
degerături 28,35,37,72
depresiune 14,20,31,58,83
dereglări:
- ale ficatului 104
- ale rinichilor 20
- de pigment 99
- glandulare 36,55
dezlipire de retină 53,79
deșosare (retragerea gingiei) 56, **94**

diabet zaharat 24,35,39,72,80,**94**
diaree 30,31,33,38,56,58,75
dilatarea:
- intestinelor 64
- stomacului 64
dinți:
- mobili 56,**94**
- stricați 102
discopatie 19,20,60,108
dizenterie 73
dureri:
- abdominale (de burtă) 33,58
- ale organelor pelviene 14
- ale testiculelor 44
- articulare 71
- artritice 17,60,71
- biliare 82
- cardiace incipiente 86
- de cap 16,65,67,76,80
- de dinți 33,82
- de discopatie 20
- de ochi 22,34
- de prostată 49,51
- de spate 22,58
- de stomac 19,33,38
- de tot felul 79,82
- de urechi 47,83
- după amputare (la piciorul-fantomă) 60,**96**
- în ceafă 60
- la înghițit 82
- la oase 60
- menstruale 69
- nevralgice 17
- faciale 13
- postnatale 83
- renale 44,48,79
- reumatice 17,22,60,71,84
- spastice 17,83
- vezicale 50

Echimoză (vînătaie) 77,78,84
eczeme 29,32,39,41,53,65,67,70
- la cap (la sugari) 35
edeme 48,**97**
emfizem pulmonar 11,14,64,**97**
entorsă 10,14,60
- a gleznei 80
epididimită 33
epilepsie 10,14,24,25,72,78,83
epuizare 33,66
erizipel 46,83,**97**
erupții cutanate 18,32,33,35,39, 41,69,82
escară 29,45

excrescențe ale cărnii 83
expulzare (mai ușoară) a placentei 83
extracție dentară (după o) 24

Faringită 46,56,64
febră 10,24,33,34,83
- din cauza leziunilor 24,33
ficat mărit (umflat) 83
fimoză **98**
fistulă 18,19,28,84,**98**
- facială (pe obraz) 67,98
flebită 11,28,30,47,80
flux diuretic 13
focar de puroi:
- în ureche 80
- la dinți (abces dentar) 56
formarea:
- de calcul (formațle litiazică)17, 42,48
- de noduli 116
- gușei **98**
fortificarea fibrelor uterine 24
fractură 11,60
furuncule 25

Gastrită 11,80
gaze 82
genunchi:
- înțepenit 80
- umflat 90
ginglvită 19,35,56
glaucom **92**
greață 22,83
gripă (măsuri profilactice) 79
guturai 34,79
- de fîn 66,**99**

Hemangiom 29,80,**99**
hematom 29,58,60,119
hematopoeză 22,53,65
hematurie 29
hemofilie **99**
hemoragii 17,18,62
- după naștere (metroragii postpartum) 73
- intestinale 56,62,73,81
- menstruale (menoragii) 62,73, **101**
- nazale 19,22,62,73
- pulmonare 19,22,73
- renale 62
- stomacale 19,22,60,62
- uterine neregulate (metroragii) 19,62

hemoroizi 18,19,22,34,44,53,62, 80,83
hemostază 17,19,22,73
hepatită 39,44
hernie 24
- inghinală 24,63
hidropizie 16,18,25,29,31,36,66, 82
hipertensiune arterială 31,45,62,73
hipertrofia prostatei 49
hipometabolism (metabolism scăzut) 36
hipotensiune arterială 62,73
hipotonie (lenevie):
- intestinală 36
- stomacală 35

Icter 32,35,39,53,71,75,83,120, 121
- infecțios 28,29
inapetență (lipsa poftei de mîncare) 22,35,36
- la copii **100**
incontinență urinară 19,21,48,58, **100**
infarct miocardic 91
infecții bacteriene 29,66
inflamații:
- ale bazinetului renal 18
- ale bursei sinoviale 19,46,79
- ale cavității bucale 56,64
- ale căilor urinare 65
- ale colonului 29,30
- ale faringelui 56
- ale ganglionilor 29,39,58
- limfatici 59
- ale gîtului 64
- ale măduvei osoase (osteomielită) 109
- ale sfîrcurilor 116
- ale miocardului 16
- ale mucoasei bucale 19,64
- ale mucoaselor 11,33
- ale ochilor 33
- ale organelor pelviene 24
- ale ovarelor 21
- ale pielii picioarelor 60
- ale prostatei 48
- ale traiectului stomacal și intestinal 22
- articulare 60
- cu supurații purulente 81
- de tot felul 33
- la venirea laptelui 83
- purulente ale patului unghiilor 18,**100**
insecte (produse contra) 35
insomnie 15,16,24,31,33,58,69, 84
insuficiență:
- cardiacă 86
- respiratorie 10,44,46,73,97
intoxicație cu carne 75
irigare:
- renală 57,69
- sangvină 60,66
isterie 25,58,72
istovire 79

Înghețarea diferitelor părți ale corpului 72,84
îngrijirea:
- (cosmetică a) tenului 33
- părului 33,**94**
întărirea:
- facultății vizuale (vederii) 29, 53,54
- memoriei 31,71,80,82
înțepături 24,53
- de insecte 56,77
- de viespe 42,77
- la inimă 86

Junghiuri intercostale 25

Keratoză senilă (pete de bătrînețe) 29,99

Lapsus 71
laringită 11,12,35,46
lăcrimare 22,**101**
lăuzie 83
lepră 13
leșin 83
leucemie 53,66,**118**
leucoree (scurgeri, poală albă) 19,21,23,35,83
leziuni 24,60,71
- ale coloanei vertebrale **101**
- ale țesuturilor 46
- cerebrale 81
- de pe urma războiului 45
- de pe urma unui accident 45
- nervoase 58
- postnatale 24
- ulceroase ale sînului 28
- ulceroase canceroase 10
limbă:
- bășici pe 82
- saburală (încărcată) **101**
limbrici 31,110
lipsa chefului de muncă 73
lumbago 58,64,67
lupus 18
luxație 10,60

Manii (idei fixe) 20
mătreață 19
melancolie 71,83
melanom 119
meningită 79
menopauză (indispoziții de) 21, 22,23,62,73,101
metastază 112,114
micoză (ciupercă):
- în zona vaginală 29
- la picior 29,30
- la unghii 67
migrenă 16,22
miom 22
mirosul gurii **101**
mîini:
- înghețate 84
- reci 37
- umflate 11
mîncărimi:
- ale pielii 18,39,67,70,78
- vaginale 22
moleșeală 73
mușcătură 42,84
- de cîine 42,84
- de șarpe 42
mucozități 36,55

Nas înghețat 72
nefrită 32,48.69,**102**
neliniște interioară 22,31
nervozitate 71
neurodermită 105,106
nevralgie 17,34
- facială 13,**102**
- a trigemenului 58
nevrită 22,67
nevroză 58
nisip:
- la rinichi 17,18,25,44,65,**102**
- la vezică (în căile urinare) 17, 18,25,65,71,**102**
noduli 27,43
- hemoroidali 18
- mici și tari pe piele 115

Obezitate 24,94,96
oboseală 34,66,67
ochi:
- injectați 82
- slăbiți 36
- suprasolicitați 53,79
ocluzie intestinală 75
osteită (puroi la os) 60
osteoporoză 17,18,22,30,35
oxiuri 110

Paloare 41
palpitații 73
panarițiu (sugel) **103**
paralizie 13,14,47,76,80,83,88, 120
- a corzilor vocale 26
- a membrelor 34,60
- a vezicii urinare 69
paraplegie 60
paratifos 29
parkinsonism (boala lui Parkinson) 33,**103**
patima:
- beției 14
- fumatului 36
păduchi de cap 35
pecingine 18
pete:
- pe cornee 53,82
- de vărsat 82

Racordare la rinichi artificial 57,69
rahitism 35
răceală 14,22,66,79
răceli vezicale 17,69
răgușeală 11,41,46,47
răni:
- care nu se vindecă 18
- care se vindecă greu 31
- de pe urma unei arsuri 84
- de pe urma unei lovituri 58
- de pe urma unei operații 29
- deschise 42,45,58,81,114
- de tot felul 11,24,25,29,30,42, 60,64
- dureroase 28,33
- la cap 79
- la mînă 81
- necrozate 17,84,114
- pe bonturile rămase după amputare 42
- prin împușcare 84
- purulente 24,30,83
- sîngerînde 62
- vechi 18,83,84
- vindecări de 28,42,58,84
relaxarea:
- organelor pelviene (genitale) 24

seboree 80
secarea secreției lacrimale 11
secreții abundente:
- ale aparatului respirator 41,66
- ale bronhiilor 14
- ale mucoasei nazale 102
- intestinale 36
- pulmonare 11,31
- stomacale 33,36,66,70
semne din naștere 29,80,99
senzație de apăsare (la cap) 31
sinuzită 34
- frontală 76
- purulentă 76
sînge:
- fluid 39
- îngroșat 35,39
- prost 41
sîngerarea:
- gingiei 19,56
- retinei 53,79
sîni umflați 62
slăbiciune:
- a organelor digestive 36
- generală 19,55,79
- musculară și articulară 24
- oameni slabi 36
somn neliniștit 58,**109**
somnambulism 58
spasm 55,79,82

- pe piele 29,67,80,99,115
picioare:
- care transpiră 19,35
- înghețate 84
- rănite de prea mult umblat 10
- reci 37
- umflate 11,46
pionefrită (puroi la rinichi) 18,26, **102**
plăgi usturătoare 10
pleurezie 46,60
pneumonie 14,76
polipi 19
predispoziție la răceli 66
prolaps:
- intestinal 63
- uterin (histeroptoză) 21,24,63, **100**
prurit senil (mîncărimi de bătrînețe) 70
psoriazis **104**
- roșu 104
pustule 29,83
- de ciumă 84
- sfincterului 63
- intestinal 81
retenție:
- de apă 122
- în pericard 18
- în pleură 18
- urinară 25,65,69
retină poroasă 79
reumatism 14,16,17,22,32,39,44, 48,58,60,64,66,71,79,84
- articular 34,60,71
rezultate școlare slabe **106**
rofii (coji) 35
ruptură musculară 29

Sarcină 83
scabie (rîie) 29,35
scaun 22,93
schilodire 76
sciatică 58,66,67
scleroză:
- în plăci (multiplă) 14,24,**107**
- renală 26,57,69,115
scrofuloză 32,35,64,69
- al organelor genitale 14
- vascular 22
- vezical 45
stări:
- de epuizare 33,66
- emoționale 57
- melancolice 71
- sufletești 57
- stresante 57
stenoză mitrală 66
sterilitate 73
stimularea circulației sîngelui 28, 80
stomatită ulceroasă 19,35,64
suc gastric 38,39,102
sughiț **109**
supărări 33
supraponderali 48
suprasolicitare intelectuală 71
supurații:
- purulente 24,81
- maxilare 82
surescitare nervoasă 14
surmenaj 60

surzenie 81,83

Șoc afectiv 57

Tăleturi 24,42,75,84
ten:
- aspru 58
- ofilit 25
tenie 83,110
tifos 13,73,75
topirea substanței osoase **109**
transpirație nocturnă 55,**109**
tremurul membrelor 55,84,**110**
tromboză 43,80
tuberculi intestinali 37
tuberculoză pulmonară 19,31,41, 46,83
tulburări:
- ale circulației sîngelui 22,73
- ale irigației sangvine 60,66
- ale sistemului limfatic 25
- cardiace 31,73
- de metabolism 39,72
- de vedere 18,73
- de vorbire 58,79,109
- digestive 32,35,64,69
- hepatice 22,32
- hormonale **72**
- intestinale 37,56,70
- în ritmul activității cardiace 73
- menstruale 23,33,69
- nervoase de tot felul 16
- renale 18,20
- stomacale 37

tumefieri:
- ale testiculelor 44
- la glezne 60
- la încheieturile mîinilor 60
- (reumatice) ale mușchilor 60
tumoare **119**
- la cap 120
- la organele pelviene 112
- la splină 66
- la țesutul conjunctiv al ficatului **44**
- malignă 19,27,30,42,53,68,120
- papilară 119
tuse 11,41,46,47
- convulsivă 14,41

Țiuit în urechi 80

Ulcer:
- duodenal 38
- gastric (stomacal) 11,29,60, 61,66
- intestinal 11,66
- scrofulos 46
- varicos 11,18,28,30,42,43,60
ulcerații 69
- ale gambei 64
- canceroase 10,18,26,27,29, 30,32
- purulente 29
umflături 14,19,29,60,77,83,119
- ale genunchiului 90
- din cauza reținerii de lichid în țesuturi **97**
- întărite ale brațelor sau ale picioarelor (elefantiazis) **111**
- la os 35,109
- vinete 35
unghii:
- accidentate **100**
- friabile (casante) **100**
- purulente 18,35,**100**
uscăciunea:
- gîtlejului, gurii și nasului 12
- gurii 11
- ochilor 12

Varice 28,60,64,69
varicelă 83
vărsat 82
vărsături 75
- cu sînge 17
vedere slabă 53
vertij (amețeală) 22,31,71,73,79, 80,82,83
verucă (neg) 29,53,80,83,99
viermi intestinali 29,31,32,83,**110**
viroză 29,66
vîjîit în urechi 53,73,80,83

Zona zoster **110**
zone albe de piele delimitate 99

Cifrele tipărite **aldin** se referă la prezentările detaliate de la capitolele "Sfaturi pentru diferite boli" și "Sfaturi pentru boli de natură canceroasă"!

ISBN 973-96136-0-8

Coli de tipar: 16. Format: 8/61×86.
HUNGA PRINT — Editură și tipografie
Editor responsabil: Baráz Miklós — director.

Tiparul executat sub cda nr. 145/1994,
la Imprimeria de Vest R.A. Oradea,
str. Mareşal Ion Antonescu nr. 105.
România

PLANȘA I

pasca
donium majus)

Viscul
(Viscum album)

Salvia, jaleșul
(Salvia officinalis)

Pătlagina-lată
(Plantago major)

gina-îngustă
ago lanceolata)

Turița-mare
(Agrimonia eupatoria)

Cimbrul
(Thymus serpyllum)

Traista-ciobanului
(Capsella bursa-pastoris)

PLANȘA II

Drăgaica, sînzienele
(Galium)

Leurda
(Allium ursinum)

Filimica
(Calendula offic

Păpădia
(Taraxacum officinale)

Cașul-popii, nalba
(Malva vulgaris)

Podbalul
(Tussilago farfara)

Pedicuța
(Lycopodium clavatum)

Brusturele
(Petasites officinalis)

PLANȘA III

Tătăneasa
(Symphytum officinale)
Coada-șoricelului
(Achillea millefolium)
Urzica
(Urtica dioica)
Ciubotica-cucului
(Primula officinalis)
Nucul
(Juglans regia)
Porumbul
(Zea mays)
Coada-calului
(Equisetum arvense)
Crețișoara
(Alchemilla vulgaris)

PLANȘA IV

Mușețelul
(Matricaria chamomilla)

Măcrișul-iepurelui
(Oxalis acetosella)

Pufulița-cu-flori-mici
(Epilobium parviflorum)

Ventrilica
(Veronica officinalis)

Urzica-moartă-galbenă
(Lamium galeobdolon)

Obligeana
(Acorus calamus)

Splinuța
(Solidago virga-aurea)

Sunătoarea
(Hypericum perforatum)

Stimate Cititorule!

În vremea din urmă apar tot mai multe cărți și alte publicații care, într-un mod mai mult sau mai puțin direct, se ocupă de medicina naturistă, pun în evidență virtuțile remediilor oferite de natură.

Aceste cărți exprimă un protest implicit față de mediul nostru social cuprins într-un proces de accelerare resimțit ca o goană de-a dreptul sălbatică, fenomen ce prezintă serioase pericole pentru individul uman. Este un fapt dovedit că starea noastră de sănătate se deteriorează continuu, că sistemul nostru nervos e supus unei supraso-licitări deloc lipsite de nocivitate.

Din păcate, nici drastica majorare a prețurilor diverselor stimulente de tipul drogurilor nu a avut, respectiv nu are efect.

Se poate presupune că, printre altele, aici se regăsește mobilul fundamental al reorientării interesului chiar și în cazul specialiștilor spre modalitățile terapeutice naturale menținute atîta timp, și fără vreo îndreptățire, într-un con de umbră, aproape uitate; se descoperă acum din nou, ancestrala putere curativă conținută în florile pădurii, ale cîmpului, în ierburi și arbori.

Cartea pe care ți-o oferim, dragă Cititorule – și care s-a vîndut pînă acum în numeroase țări ale Europei în peste 5 milioane de exemplare – e destinată și ea acestui scop. Autoarea, Maria Treben, încearcă, prin bogatele sale cunoștințe, precum și printr-o remarcabilă experiență practică, să se pună în slujba acelora care cred cu sinceritate în puterea uneori aproape inexplicabilă a naturii. În același timp, Editura, în deplin acord cu autoarea, ține să precizeze cu toată tăria că, în ciuda bogatului material bazat pe practica unei experiențe benefice, nici această carte – ca, de altfel, nici alte publicații din domeniu – nu poate înlocui cunoștințele pe care știința medicală le-a acumulat de-a lungul vremii, nici procedeele și metodele specifice de diagnostic și tratament și nici măcar elementele de mare eficacitate capabile nu o dată să acționeze în situațiile limită.

Cartea noastră vine însă în completarea celor de mai sus, aptă fiind să grăbească și, adesea, să facă mai ușor suportabil procesul vindecării și, grație credinței și forței interioare, să-l facă ireversibil, să ne redea sănătatea, să ne întărească într-o credință și încredere.

Cu aceste gînduri vă recomandăm cartea Mariei Treben și vă dorim să fiți sănătoși!

Editura